خان صاحب بہادر مظفر جنگ مین جنکی ازدیاد عمر اور ترقی دولت وابدی اقبال

کی دعائے خیر بدرگاہ مجیب الدعوات صدق دل سے کرتے ہوئے جناب موصوف کی

پرورش و سرپرستی خاص کا ایک حاجز زبان سے یہ ناچیز ہدیہ شکریہ ادا کرتا ہے کیونکہ

صرف جناب مقدس آپ ہی کی نظر دولت اثر کے ایک فیض بخش اشارہ سے چشم

زدن مین مجھ ناچیز مولف کی کتاب مولفہ کے جسکا نام تحفہ محمود ہے منتشر اجزا کو

مجتمع و مکمل فرماکر دم زدن مین زیور طبع سے آراستہ فرما دیا۔ اب ایزد تعالے و تقدس

سے امید ہے کہ یہ ناچیز تحفہ ہر دلعزیز مقبول شکل مین نمودار ہو۔ اور خداوند تعالی میرے

بلند اقتدار یکتائے روزگار آقائے امدادی موصوف کو علی الدوام مع متعلقین کے شاد و آباد

رکھے۔ آمین ثم آمین۔ ربنا و تقبل دعاء **بیت**

تا ہست جہان بقائے تو باد ٭ عالم ہمہ در دعائے تو باد۔

المولف حافظ محمود عفی عنہ

صحت نامہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۳	۶	بایکواور	[illegible]	۲۵	۷	بہولوکا	پہلوکا	۳۰	۱۴	سے	سے
۴	۳	تاہم کام	[illegible]	″	″	بجھلکے	جھلکے	۳۰	۱۶	ضرورر	ضروری
۱۳	۱	۰	داغی	″	۱۱	چاذنگی	چاندنگی	″	۱۰	ضروریات سے	ضروری
۱۸	۳	بارو	گرم تر	۲۸	۳	منیا	دہنیا	۲۳	۱	پسند	پسند
۲۴	۹	خدر	غدر	۳۰	۴	جاسکتاہی	جاتاہے	۳۳	۲	۰۰	پیاز

۳۴	۳	ریرہ	زیرہ	۴۸	۵	میابسہ	منابسہ	۲	۶	سودای	سوداہی
۳۵	۲	دیگر	دیکر	-	۱۴	داخل	داخل کر	۳	۱۰	تعریف کرو	تعریف بھی
۳۵	۷	بحال	بحالت	۴۹	۲	بمک	بنک	۴	۵	آپ :	آب
〃	۸	تحقیق	تخفیف	۵۱	۱۹	۳	تا	۶	۱۴	اخلاط کباب	عروق کباب
۳۶	۲	کرن	کرین	۵۲	۴	احرا	اجزا	۵	۹	مرادہ	مرارہ
〃	۴	ترسی	ترشی	〃	۱۷	جڑا	گلگلہ	۶	۱۵	مفرح	مزاج
〃	۱۱	زرد	زرد	۵۴	۲	بعبن	بعض	۲	۷	مفردات	مفرات
۳۷	۸	قلبہ	قلیہ	〃	۱۷	مغاط	مغلظ	〃	۸	احراق	احتراق
۳۸	۱	رائکہ	زرائکہ	۵۶	۱۰	کتمس	کشمش	〃	۶	چابول	چاٹول
۳۹	۱۵	روعن	روغن	۵۸	۴	کم کہ	کمرکہ	〃	۱۰	احراق	احتراق
۴۰	۳	مار	پیاز	۶۰	۱	قدر	قدری	۸	۸	فرہ	قرنی
۴۲	۷	سسہ	ششتہ	〃	۱۹	؛	پاکہ	۸	۱۴	پسلی	پیسلی
〃	۱۸	حوس	جوش	۶۱	۱۵	لمدہ	المدو	۱۱	۳	رکنبو	رکبین
〃	۱۵	لبس	لبسن	۶۲	۱	کریکے	کرپتے	۱۳	۱۰	شکیر	شگکیر
۴۳	۱۰	طرقہ	طریقہ	۶۳	۱	چائی	معہ چائی	〃	۱۴	۔	سیر
۴۴	۱۴	احرا	اجزا	۶۵	۷	پرہیز	پرہیزی	۱۴	۱۲	بہڑکنا	دہڑکنا
۴۵	۷	زیا	زیادہ	۔	۹	۔	〃	۱۵	۲۰	عسل	سیل
۴۶	۲	کیات	کباب	۔	۱۸	ریاضہ	ریاضت				
〃	۱۰	۲۰۰	۱۰			حصہ سوئم					
۴۷	۱۵	حلتی	چیتنی	۱	۱۲	وادہ	دود				

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

شروع اللہ کے نام سے جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے

اَللّٰهُمَّ رَبَّنَآ اَنْزِلْ عَلَيْنَا مَآئِدَةً مِّنَ السَّمَآءِ تَكُوْنُ لَنَا عِيْدًا

اے اللہ رب ہمارے اتار ہم پر خوان بھرا آسمان سے کہ وہ دن عید ہے

لِّاَوَّلِنَا وَاٰخِرِنَا وَاٰيَةً مِّنْكَ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰزِقِيْنَ

ہمارے پہلوں اور پچھلوں کو اور نشانی تیری طرف سے اور روزی دے ہمکو اور تو ہے بہتر روزی

اِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا

تحقیق اللہ تعالے اور اوسکے فرشتے درود بھیجتے ہیں جناب رسول صلعم پر اے ایمان والو تم

صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا ۝ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَآءِ

بھی درود بھیجو اوپر اور سلام بھیجو سلام کہکر اے رب میرے اور قبول کر میری دعا

رَبَّنَا اغْفِرْ لِيْ وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِيْنَ يَوْمَ

اے رب ہمارے بخش مجھکو اور میرے ماں باپ کو جس دن

يَقُوْمُ الْحِسَابُ ۝

قایم ہووے حساب

سبب تالیف کتاب

بیت

دو بات کیجئے کہ رہے یادگار کچھ ٭ دو دن کی زندگی کا نہیں اعتبار کچھ

پوشیدہ نہ رہے کہ کمترین نیاز آگین عبد ودود حافظ محمود خلف شیخ محمد الہ

مستند مرحوم مغفور مشہور نزدیک و دور ملازم خاص مخصوص خاص حضور پرنور جناب فیض مآب
امین الدولہ وزیر الملک نواب حافظ محمد ابراہیم علی خان صاحب بہادر صولت جنگ جی سی آئی ای
والئے دار الاسلام محمد آباد عرف ٹونک دام اقبالہ و اجلالہ نے یہ اہم کام اپنے ذمہ لیا خدا
پاک نے اپنے فضل و کرم سے اس کا اختتام بخیر و خوبی کیا اور نام اس کتاب کی بساعت
مسعود تحفۂ محمود معروف بہ آئینہ صحت رکھا کتاب ہذا کی جامعیت نہایت اختصار
کیساتھ کتب معتبرہ سے لی گئی ہے۔ پس جو صاحب کتاب ہذا کے ذریعہ سے فائدہ
اوٹھائیں مؤلف کو دعائے خیر سے یاد فرمائیں اور اگر کتاب ہذا میں کسی طرح کی غلطی یا سہو
پائیں کہ اَلْاِنْسَانُ مُرَکَّبٌ مِنَ الْخَطَاءِ وَالنِّسْیَانِ کو پیش نظر لائیں اور بعد طعن
سے مؤلف کو معاف فرما کر غلطی کی اصلاح فرما دیں۔ بقول شاعر:-

کیا فائدہ فکر بیش و کم سے ہوگا — ہم کیا ہیں جو کوئی کام ہم سے ہوگا
جو کچھ کہ ہوا ہوا کرم سے تیرے — جو کچھ ہوگا تیرے کرم سے ہوگا

حصہ (مراتب ابتدائی) اول

غذا اور دوا کی ضرورت

(۱) سب سے اول دنیا میں ابو البشر حضرت آدم علیہ السلام کو ہوئی۔ اب سے (۶۲۱۵) و بعض کے نزدیک (۲۴۴۴) سال پیشتر جبکہ وہ سرزمین ہند پر اوتارے گئے تھے۔
واللہ اعلم بالصواب

غذا کا پہلا ترکیب دینے والا شخص اور غذا کی پہلی شکل

(۲) دنیا میں سب سے پہلے جس شخص نے غذا کو ترکیب دی وہ بھی حضرت آدم علیہ السلام ہی تھے

اور جو غذا پہلے پہل آپ نے بمشورہ جبریل علیہ السلام تیار کی وہ نان گندم تہی جسکا طول و عرض پانسو گز کا تہا اور بعض کے نزدیک وہ کلیچہ تہا - واللہ اعلم بالصواب - ازان بعد حکمائے متقدمین نے بغرض بقائے تندرستی غذا کے اجزائے مشترک مین اعتدال اور اصلاح کو مدنظر رکھکر وقتاً فوقتاً اجزائے مفردہ مین کمی بیشی اور تغیر تبدل کیا - بعدہٗ ایران مین غذائے مرکب کے شکل ظاہری اور صفت باطنی کو فروغ ہوا - اوسکے بعد ہندوستان مین بعہد شاہان دہلی و لکہنو غذا کو آرائش و زیبایش کا پرتکلف لباس پہنایا گیا جسکو اصطلاحاً (جڑاو) اُنکے نام سے نامزد کیا گیا - بعد انقلاب دہلی و لکہنو کے اب بزمانہ موجودہ غذائے مرکب کے باقاعدہ ترکیب بنانے والے اشخاص نہایت کمیاب ہین بقول شاعر -

زمین چمن گل کہلاتی ہے کیا کیا　　بدلتا ہے رنگ آسمان کیسے کیسے

غذا کی مختصر قسمین

(۳) جس غذا سے خون رقیق پیدا ہو اوس کو غذائے لطیف اور جس غذا سے خون غلیظ پیدا ہو اوس کو کثیف کہتے ہین اور جس غذا سے خون صالح پیدا ہو وہ محمود الکیموس ہے اور جس غذا سے خون غیر صالح پیدا ہو وہ ردی الکیموس ہے - اور جس غذا سے خون بہت پیدا ہو وہ کثیر الغذا کہلاتے ہین نہین تو قلیل الغذا - نقشہ مندرجہ ذیل سے اقسام مذکورہ کے بخوبی صراحت ہوتی ہے -

نقشہ صفحہ (۶) پر درج ہے -

الجبر تو یہ ہو مرکبات سے پہلے مفردات کا بیان نہایت اختصار کیساتھ بہ ترتیب حروف تہجی کیا جاتا ہے

لطیف صالح الکیموس کثیر الغذا	لطیف صالح الکیموس قلیل الغذا	لطیف صالح الکیموس متوسط الغذا	لطیف فاسد الکیموس کثیر الغذا	لطیف فاسد الکیموس قلیل الغذا	لطیف فاسد الکیموس متوسط الغذا
زردی بیضۂ مرغ نیمبرشت و گوشت چکور وغیرہ	انار و سیب وغیرہ	مانند نان گندم پاکیزہ و بہتر و ملائم۔	مانند پیشترہ جانوراں بچہ کبوتر وغیرہ کے	مانند مولی و پیاز وغیرہ کے جو تیز و تند اشیاء ہیں	مانند نان فطیری کے وغیرہ
کثیف صالح الکیموس کثیر الغذا	کثیف صالح الکیموس قلیل الغذا	کثیف صالح الکیموس متوسط الغذا	کثیف ردی الکیموس کثیر الغذا	کثیف ردی الکیموس قلیل الغذا	کثیف ردی الکیموس متوسط الغذا
مانند بیضۂ مرغ بریاں و روغن زرد وغیرہ	مانند پنیر تازہ کے	مانند گوشت بچہ گاؤ۔	مانند گوشت نرگاؤ وغیرہ	مانند گوشت سوکھے ہوئے کے	مانند کرم کلہ وغیرہ کے
معتدل صالح الکیموس کثیر الغذا	معتدل صالح الکیموس قلیل الغذا	معتدل صالح الکیموس معتدل الغذا	معتدل ردی الکیموس کثیر الغذا	معتدل ردی الکیموس قلیل الغذا	معتدل ردی الکیموس معتدل الغذا
مانند گوشت بچہ بزیکسالہ کے	مانند شلغم وغیرہ کے	مانند گوشت بچہ شتر وغیرہ کے	مانند گام بیدی وغیرہ کے	مانند گاجر وغیرہ کے	مانند مچھلی خشک شدہ وغیرہ کے

حرف (الف)

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۱	اوڑد	مشہور	گرم تر ۲	نفاخ دیر ہضم	زنجبیل فلفل مرچ پیاز	دودھ اور منی کو زیادہ کرتا ہے حریرہ اس کا محرک اور مقوی باہ ہے
۲	اجوائن دیسی	مشہور	گرم خشک ۳	محرورین	کشنیز شکر۔	ہاضم طعام بھوک لگانے والے مقوی باہ
۳	اڑہر	م	گرم خشک ۲	نفاخ دیر ہضم	ترشیان	نافع فساد خون و دافع فساد بلغم
۴	آلو	م	سرد (۱) تر (۲)	دیر ہضم مولد بلغم	گرم مصالحہ و گوشت	محرک باہ مغلظ منی مقوی [illegible]
۵	انجیر	م	گرم تر (۲)	جگر و معدہ	صعتر بادام	ملین و ملطف اخلاط۔
۶	انگور	م	پختہ گرم تر ۲ خام سرد خشک ۲	[illegible]	زیرہ سونف	کثیر الغذا انفع ثمر مولد خون صالح مربی بدن مزید منی
۷	انناس	م پھل	[illegible]	[illegible]	[illegible]	مصفی رنگ رخسار [illegible] بہمہ صفت موصوف لطافت میں بہتر۔
۸	امرود	م	[illegible]	دیر ہضم نفاخ	[illegible] و سونف	مفرح دل و دماغ مقوی معدہ
۹	آلوچہ	م	سرد تر	[illegible]	مربا ادرک	مفرح قلب دافع تشنگی۔

نمبر شمار	نام شے	جزو	طبیعت	مضر	مصلح	افعال وخواص
۱۰	انار شیریں	م	سرد وتر بعض معتدل کہتے ہیں	سدد و ریاح	انار ترش	مقوی اعضائے رئیسہ مسکن تشنگی ملین شکم مولد خون صالح قلیل الغذا
۱۱	انار ترش	م	سرد خشک	ضعف باہ و سرد دین	انار شیریں	مسکن تشنگی۔
۱۲	انار کھٹا	م	سرد (۱) تر (۲)	مبرودین	سکنجبین	افعال مثل انار شیریں
۱۳	اخروٹ	م	گرم (۱) خشک (۲)	محرورین	سکنجبین	ملین طبع مقوی باہ و اعضائے رئیسہ معدہ و جگر ہاضم مشتہی طعام نحیف مزاجوں کے موافق زیادہ۔
۱۴	ارنڈ خربوزہ	م	گرم (۱) خشک ۲	زیادتی اسکی گرمی پیدا کرتی ہے	نمک و شکر	ہاضم طعام۔
۱۵	آم	م	گرم خشک نا پختہ معمول سرد خشک	محرورین	دودھ سونف یا نمک	مقوی اعضائے رئیسہ دافع ... مقوی ... و معدہ گردہ و مثانہ و باہ مصفی رنگ رخسار
۱۶	الائچی خورد	م	گرم خشک ۲	مصدورین امعا	کتیرا طباشیر	مقوی معدہ مفرح قلب۔
۱۷	الائچی کلاں	م	۔ ۔	امعا رئیہ	کتیرا طباشیر	ہاضم طعام مفرح قلب مقوی معدہ
۱۸	املی	م	معتدل (۱) خشک (۲)	مورث صرفہ	عناب و بنفشہ	دافع سوزش سینہ و حرارت جگر و معدہ کی حرارت کو زائل کرتی ہے۔
۱۹	ارار وٹ	عصارہ	سرد خشک ۲	قابض	دودھ و شکر	ہمراہ دودھ شکر کے پکا کر مریض کو کھلانا مفید ہے اسہال و پیچش کا علاج

نمبر شمار	نام شے	مقدار	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۳۰	اشترخار	نصف تولہ	گرم خشک	محرورین	شربت غورہ	ہاضم مشتہی طعام۔
۳۱	اونٹ کا گوشت	مشہور	گرم و خشک ۳	مفید اخلاط	نمک سویا	مقوی اعضائے رئیسہ باہ
۳۲	انار دانہ	ایک تولہ تک	سرد خشک ۱	تورش تپ	روغن زرد	ہاضم طعام مقوی معدہ طاقتور کو خشک کرتا ہے

حرف (ب)

نمبر شمار	نام شے	مقدار	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۳۳	بجولہ	مشہور	گرم تر ۲	گردہ	قند سفید	اسکا سفوف سینہ کو نرم کرتا ہے [illegible] گرم [illegible] موسم سرما میں [illegible] اسکا [illegible] دودھ [illegible] رافع درد سر و سینہ
۳۴	باجرہ	غلہ مشہور	سرد خشک ۲	ثقیل حزن سودا اور [illegible] پیدا کرتا ہے	روغن دودھ شکر	دستوں کو بند کرتا ہے [illegible] پیدا کرتا ہے۔
۳۵	بتھوے کا ساگ	مشہور	سرد تر ۲	[illegible]	گرم مصالحہ	سریع الہضم خون صالح پیدا کرتا ہے
۳۶	[illegible]	ایک قسم کا [illegible]	سرد خشک [illegible] گرم خشک	سرد دل	سونٹھ و مصری	طبیعت کو شگفتہ کرتا ہے رافع [illegible] ملال ہے
۳۷	بیدان خطائی	مشہور	گرم خشک	اعصاب	[illegible]	مقوی معدہ و [illegible] ۔

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۲۸	بھنڈی	مشہور	سرد تر (۲)	قابض مولد بلغم	گرم مصالحہ کی اور گوشت	مقوی باہ مغلظ منی۔
۲۹	بینگن	مشہور	گرم خشک (۲) و بعض (۳)	مولد بواسیر و سودا	گوشت روغن سرکہ	قلیل الغذا مقوی باہ و معدہ
۳۰	پنیر	مشہور	سرد (۱) خشک ۲ بعض معتدل	دماغ و معدہ	گلقند	پختہ قلیل الغذا دیر ہضم آنتوں کی حرارت کا دافع
۳۱	بادام شیریں	مشہور	گرم تر (۱)	دیر ہضم ثقیل امعا	شکر	مقوی جوہر دماغ مولد منی مقوی اعصاب ملین حلق و سینہ اسکا پتہ و چہرہ کی سیاہی کو نافع
۳۲	بڑہل	مشہور	خام سرد خشک پختہ گرم تر	قابض و نفاخ	ادرک سکنجبین	ثقیل دیر ہضم قاطع باہ و صفرا۔
۳۳	بہی	مشہور	شیریں معتدل ترش و سرد خشک	معدہ	شکر و شہد	مفرح و مقوی قلب دماغ و معدہ و ارواح۔
۳۴	بیضہ مرغ	مشہور	زردی گرم تر القوی مائل بگرمی سفیدی سرد تر	•	•	زردی نیم برشت صالح الکیموس کثیر الغذا قلیل الفضول مقوی دل و دماغ اور بدن میں بہی گردہ کے قرحہ اور مثانہ کے قرحہ کو نافع اور اس شخص کو جس سے خون بہت خارج ہوا ہو۔
۳۵	بکری کا گوشت	مشہور	گرم تر (۲)	سودا	کشنیز و بہی۔	کثیر الغذا مولد اخلاط صالح ارواح و اعضا و باہ کا مقوی مقوی دماغ
۳۶	بھیڑ کا گوشت	مشہور	گرم تر (۲)	نفاخ	دارچینی گرم مصالحہ	کثیر الغذا زود ہضم مولد ریاح و خلط سودا مقوی اعضاء و باہ

نمبر	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۳۷	بٹیر کا گوشت	مشہور جانور	گرم خشک ۲	محرورین	گرم مصالحہ روغن	کثیر الغذا مقوی باہ ہاضم و مشتہی ضعف اعضاء لاغری کا دافع
۳۸	بھینس کا گوشت	مشہور چوپایہ	گرم خشک ۱	نفاخ	دارچینی	مولد خلط ردی و سوداوی
۳۹	بارہ سنگا	مشہور صحرائی چوپایہ	گرم خشک ۲	نفاخ	روغن زرد ہی کشنیز	ردی الغذا سریع الہضم مقوی باہ
۴۰	بھینس کا دودھ	مشہور	معتدل	طحال	شکر و شہد	مولد خون کثیر مقوی باہ مربی بدن
۴۱	بھیڑ کا دودھ	مشہور	گرم تر	مورث قولنج	روغن بادام	مقوی جوہر دماغ
			حرف (پ)			
۴۲	پیاز	مشہور	گرم خشک با رطوبت فضلیہ	محرورین	سرکہ شہد	مقوی باہ محلل اورام
۴۳	پودینہ	مشہور	گرم خشک ۳	گردہ و باہ	کتیرا	ہاضم و مشتہی طعام
۴۴	پان	مشہور برگ	گرم خشک ۲	محرورین	کتھا الائچی	مفرح و مقوی قلب دماغ و جگر و معدہ و حافظہ و باہ و دندان و لثہ مشتہی طعام مورث نشاط
۴۵	پستہ	مشہور	گرم تر با رطوبت فضلیہ	امراض اسفل	جو یا انار ترش	مقوی دل و جگر و دماغ و معدہ و باہ و ذہن و حافظہ و باہ

نمبر	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۴۶	پالک کا ساگ	مشہور	سرد تر ۲	مبرد دین مورث درد کمر	روغن زرد و گوشت	جید الغذا سریع الہضم ملین طبع مسکن تشنگی۔
۴۷	پھوٹ	مشہور	سرد تر	نفاخ	گرد و شکر	قلیل الغذا بعض نے مقوی دل و دماغ بھی بیان کیا ہے
۴۸	پپیتا	مشہور	سرد (۱) تر (۲)	مبرد دین	شکر مرچ سیاہ	مفرح ہے مقوی قلب و دماغ مولد خلط صالح دل و جگر و معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے مربہ اسکا مقوی دماغ مسکن حرارت
۴۹	تل سفید	مشہور	سرد (۱) تر (۲)	دیر ہضم	بریاں کرنا شہد	بدن کو تیار کرتا ہے باہ کو طاقت دیتا ہے معدہ اور منی کو [illegible] کرتا ہے
۵۰	تیتر کا گوشت	مشہور پرند	گرم خشک	محرورین	ترشی	صالح الکیموس مولد منی و جوہر دماغ و حافظہ و ذہن گرم معدہ مقوی باہ
۵۱	تیتراپت	مشہور	گرم ۳ خشک ۳	ریہ و شانہ	سعتگی	ہاضم طعام مفرح ارواح محافظ اخلاط۔
۵۲	توری	مشہور	سرد تر (۲)	مبرد دین	گوشت ادرک	ملین طبع دل کی حرارت کو دور کرتی ہے فساد اخلاط کو دافع
۵۳	ترنج	بعض مہرین	سرد تر (۲)	مورث دردسر	بنفشہ انجیر۔	مقوی جگر و معدہ پیاس کو بجھاتا ہے ضعف امعہ کو مفید ہے
۵۴	تربوز	مشہور	سرد تر (۲)	مبرد دین و باہ	قند شہد	دافع پیاس جب کھانا کھا چکے اس کا استعمال مضر ہے
۵۵	توت شیریں	مشہور	گرم ۱ تر ۲	معدہ دردسر	سکنجبین	مقوی باہ و بدن ملین طبع جلد غذا لطیف شربت اسکا خراش اور ورم حلق کا دافع

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۵۶	قلب مصری	جڑ مشہور	گرم تر (۱) بالخاصیت تفتیلیہ	فم معدہ	شکر۔ آملہ	مولد خون صالح محافظ حمل دافع امراض دماغی مقوی باہ
۵۷	جو	غلہ مشہور	سرد خشک (۱)	مثانہ و امعا	روغن گلقند	آش جو جملہ افعال بہتر جوش خون و صفرا کو تسکین دیتی ہے۔
۵۸	جوار	غلہ مشہور	خشک (۲) سرد (۱)	ثقیل نفاخ	نمک ۔ شکر	بلغم اور خون لیسدار کو تحلیل کرتی ہے دستوں کو بند کرتی ہے۔
۵۹	جوتری	جائفل پر کا پوست	گرم خشک	جگر و مورث دردسر	گلاب گوند	باہ و معدہ و جگر کی مقوی مفرح قلب
۶۰	جائفل	مشہور	گرم (۲) خشک (۳)	جگر و پھیپھڑہ	کشنیز [illegible]	مفرح مقوی قلب حرارت عزیزی و معدہ و جگر و باہ کا مقوی۔
۶۱	جامن	مشہور	سرد (۲) خشک (۳)	دیر ہضم نفاخ	نمک مرچ سیاہ	مقوی معدہ و جگر مسکن تشنگی۔
۶۲	چھٹا	مشہور	گرم (۱) تر (۲)	تحالیل	سونٹھ زیرہ نمک	دودھ اور منی کو پیدا کرتا ہے مقوی باہ زیادتی اسکی سے خواب پریشان
۶۳	چار	تخم مختلف	گرم خشک (۲)	سوء ہضم مورث بے خوابی	شکر دودھ یا دیگر خطائی	مقوی معدہ و ارواح و باہ پیشاب اور پسینے کو جاری کرتی ہے مورث نشاط مصفی آواز ہضم
۶۴	چنا	غلہ	گرم خشک (۱)	نفاخ	سکنجبین گلقند۔	مصفی خون مولد منی ۔ مقوی باہ ۔
۶۵	چاول	مختلف قسم	مشہور سرد (۱) خشک (۲) بعض معتدل بعض گرم خشک	مورث قولنج	روغن زرد دودھ شکر	مولد غذا صالح مسمن بدن مزید منی دافع پیچش و خراش امعاء امراض

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۶۶	چقندر	جز	گرم تر (۱) درجہ بعض اقرب الی القوی	معدہ و سور ہضم پیچش و قولنج	رائی گوشت مسور	قلیل الغذا محرک باہ لین طبع دافع درد گردہ۔
۶۷	چولائی کا ساگ	مشہور	سرد تر	مبرد دین	شیرینی	سریع الہضم مولد خلط صالح پیاس کو بجھاتا ہے۔
۶۸	چوکیکا ساگ	مشہور	سرد خشک ۲	مبرد دین	شہد شربت انار	مقوی جگر نفعت اضمہ سوزش سینہ کا دافع
۶۹	چنے کا ساگ	مشہور	سرد خشک	مبرد دین	شہد شربت انار	قراقر شکم پیدا کرتا ہے۔
۷۰	چلغوزہ	مشہور	گرم (۲) تر (۱)	محرورین	انار ترش	مقوی باہ مشتہی طعام مقوی اعضاء رئیسہ۔
۷۱	چھوہارہ	مشہور	گرم (۲) خشک (۱)	محرورین	آب انار ترش خشخاش	مقوی باہ و گردہ
۷۲	چوپل مٹھا	مشہور	سرد تر	مرکب بخار و تکو	سکنجبین	ہاضم مشتہی طعام دافع شدت تشنگی ذیابیطس کو مفید ہے
۷۳	چکوترہ	مشہور	پوست سرد خشک مغز سرد تر	سینہ جگر اعصاب	شکر قند شہد	ہاضم طعام مسکن تشنگی مقوی معدہ و جگر
۷۴	چکور کا گوشت	مشہور شکار حلال	گرم خشک ۲	محرورین	ترشی	نہایت لطیف کثیر الغذا سریع الہضم مولد خلط صالح مقوی باہ
۷۵	چڑیا	مشہور	گرم خشک	محرورین	آب انار سکنجبین	مقوی معدہ و باہ مغلظ منی مقوی گردہ۔

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۷۵	چاندی کا ورق	مشہور	سرد خشک (۱)	اسہال	کتیرا، شہد	مقوی دل و دماغ مفرح۔
۷۶	خشخاش سفید	مشہور	سرد (۲) تر (۱)	پھیپھڑہ	شکر، شہد	بلغم کو تیار کرتا ہے سینہ کے خشکی کو کم کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے تمام تخم کدو
۷۷	خربوزہ	مشہور	گرم تر (۲)	موجب تپ	شہد، آب کاہو	سدہ کشا، سمن بدن نہار منہ مضر بہتر وقت استعمال مابین غذا۔
۷۸	خوبانی	مشہور	گرم تر (۲)	نفاخ	شکر، سکنجبین	مولد خون صالح مقوی اعضاء رئیسہ دافع تشنگی ملین طبع۔
۷۹	خرگوش کا گوشت	جانور جنگلی	گرم (۳) تر (۲)	ثقیل	دہی، سویا، روغن	فالج ولقوہ استرخاء درد مفاصل کو سود مند۔
۸۰	دارچینی	چھال	گرم خشک (۲)	مثانہ	مصطگی، کتیرا	قوت نفسانی و حیوانی و طبعی و حافظہ و اعضاء رئیسہ کو طاقت دیتا ہے ضعف خون
۸۱	دودھ گائے کا	مشہور	سرد و تر (۱) بعض معتدل	اسہال	روغن مصطگی	کھانسی اور حلق کی خراش کو قے الدم زخم مثانہ خناق سل بیخوابی کو مفید ہے
۸۲	دودھ بکری کا	مشہور	معتدل	تلی	شکر، شہد	کثیر الغذا سریع الہضم۔ مقوی دل و دماغ باہ و بدن کو فربہ کرتا ہے۔ و سوزش خفقان رقت منی اور پھیپھڑے کے زخم کو نافع۔
۸۳	دودھ بھینس کا	مشہور	معتدل	مصدع دیر ہضم	شکر، شہد	مولد خون کثیر، مقوی باہ بدن۔
۸۴	دودھ بھیڑ کا	مشہور	گرم تر	موجب قولنج	روغن بادام، شہد	مقوی باہ و دماغ منہ سے خون آنے کو مفید ہے

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۸۵	دہی	مشہور	سرد تر	مبرودین	نمک سونٹھ	گرم مزاجوں کی باہ کا مقوی مسکن تشنگی۔
۸۶	دھنیا	مشہور	سرد خشک (۲)	مورث دوار نسیان	شہد۔ سکنجبین	مقوی دل و دماغ و معدہ دافع جنون ہذیان بواسیر
۸۷	رائی	دانہ مشہور	گرم خشک ۳	مسکر	سرکہ نمک روغن بادام	ہاضم مقوی باہ مشتہی۔
۸۸	رتالو	جڑ	سرد تر (۱)	معدہ	گوشت گرم مصالحہ	مقوی باہ مولد و مغلظ منی ملین طبع مسمن بدن۔
۸۹	رنگترہ سنگترہ	مشہور	سرد تر	اعصاب حلق	شہد۔ گڑ	مقوی اعضاء مفرح قلب دافع تشنگی۔
۹۰	ریگ ماہی	مشہور	گرم خشک (۲)	دماغ محرورین	نمک سودہ	نہایت مقوی باہ ہمراہ زردی بیضہ مرغ نیمبرشت۔
۹۱	زیرہ سفید	مشہور	گرم خشک (۲)	پھیپھڑہ	کتیرا	معدہ جگر امعا گردوں کا مقوی۔
۹۲	زیرہ سیاہ	مشہور	گرم خشک ۳	•	•	مقوی معدہ دست آور
۹۳	زمین قند	جڑ	گرم خشک ۳	معدہ	گوشت گدہی گرم مصالحہ	مقوی باہ۔
۹۴	زعفران	مشہور	گرم ۲ خشک (۱)	گردہ	زرشک انیسون	مقوی حواس مبدل قوائے قلبی و اعضاء رئیسہ و اعصاب آلات تنفس کو طاقت بخشتا ہے۔

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۹۵	سونف	مشہور	گرم ۲ خشک ۲	محرورین	صندل سکنجبین	بہوک لگانے والی اور ہضم کرنے والی کہاتے ہی
۹۶	سارس کا گوشت	حلال پرند	سرد تر بعض گرم تر	حابس البول	دار چینی زیرہ	مقوی اعضا کے و باہ -
۹۷	سابودانہ	مشہور	گرم ۱ تر ۱	[illegible]	مصری یا شکر -	زود ہضم لین طبع مقوی بدن -
۹۸	سرکہ	مختلف قسم	سرد خشک ۲	باہ اعصاب	شیرینی روغن بادام	محلل اورام قاطع بلغم
۹۹	سرسوں کا ساگ	مشہور	گرم خشک ۲	سدہ سائلہ	کاسنی شہد	قلیل الغذا لین طبع -
۱۰۰	سویہ	مشہور	گرم ۳ خشک ۲	دماغ	ترشی	مسکن درد دافع امراض بلغمی -
۱۰۱	سیب	مشہور	شیریں گرم تر ۲	سینہ محرور تپ	قند و شہد	مفرح مقوی قلب جگر و معدہ و فم معدہ مسکن پیاس مولد خون صالح مشتہی طعام مربی بدن
۱۰۲	سنگھاڑہ	مشہور	تازہ سرد تر خشک سرد خشک	ثقیل دیر ہضم	نمک گڑ	مقوی باہ مولد منی منہ سے خون آنے کو مفید ہے -
۱۰۳	سونٹھ کا ورق	مشہور	معتدل الی الحرارت	مثانہ	خشک شہد	دل دماغ معدہ جگر و گردہ و مثانہ و باہ حرارت غریزی کا مقوی دافع درد شکم و خفقان
۱۰۴	سپندہ کی تیلی	مشہور	گرم خشک	مقرح جلد	روغن	مقوی قوت باصرہ و ... [illegible] اور سرمہ کے ساتھ تیار ہو

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۱۰۵	سیم کی پھلی	مشہور	سرد و خشک	نفاخ دیر ہضم	گرم مصالحہ گوشت	فساد بلغم اور صفرا کی دافع ہیج اس کے ہمراہ گوشت کے مقوی باہ
۱۰۶	شگوفہ ادرک	مشہور	گرم و خشک بعض کے ۳	حلق	شہد روغن	مقوی دماغ و باہ مشتہی طعام ہمراہ خولنجان و پستہ مقوی باہ
۱۰۷	شکر قند	مشہور	گرم تر بارد	قابض نفاخ	قند شکر	مبہی مغلظ منی مقوی دماغ مسمن بدن
۱۰۸	شلغم	مشہور ترکاری	گرم تر (۱)	دیر ہضم نفاخ	برنج زیرہ پختہ گوشت	مصفی خون مدر بول مقوی العین مولد خون صالح و منی محلل اورام۔
۱۰۹	شکر	مشہور	گرم ۲ خشک (۱)	مسلول	ترشی آب انار	مقوی معدہ مصفی خون ملین طبع۔
۱۱۰	شہد	مشہور	گرم ۲ خشک (۱)	محرورین دسر	آب انار کشنیز	مقوی معدہ مصفی خون ملین طبع۔
۱۱۱	شریفہ	مشہور	گرم تر [illegible]	مشابہ امراض سوداوی	ترشی	نفاخ دیر ہضم۔
۱۱۲	عرق کیوڑہ	ـــ	سرد بعض گرم خشک	محرک نزلہ	عرق بیدمشک مصری	مقوی دل و دماغ و اعصاب و اعضاء حواس مفرح قلب مصفی خون مقوی معدہ
۱۱۳	عرق گلاب	"	سرد بالقوی مائل سرد	باہ و نزلہ	مصری	مفرح قلب مقوی دماغ و معدہ
۱۱۴	عرق النعناع	مشہور متعطر	گرم خشک (۲)	مثانہ	شہد قند	ضعف معدہ و درد معدہ کا دافع لیکن [illegible] اس کا استعمال جائز نہیں

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۱۱۵	فالسہ	مشہور پھل	سرد خشک (۱)	مبرودین	گلقند	مقوی قلب و معدہ و جگر
۱۱۶	فاختہ کا گوشت	مشہور پرند	گرم خشک (۲)	بیخوابی	روغن زرد	امراض بارد کو مفید ہے۔
۱۱۷	قمری کا گوشت	بقسم کبوتر	گرم خشک (۲)	دیر ہضم	روغن	مقوی بدن
۱۱۸	کلونجی	مشہور دانہ	گرم خشک (۳)	مورث خناق درد سر	کتیرا۔ سرکہ	جاذب رطوبات۔
۱۱۹	کلفہ کا ساگ	مشہور ساگ	سرد تر (۲)	مورث ضعف بصر	گوشت پودینہ کرفس	دافع تشنگی جوش خون و صفرا کا دافع۔
۱۲۰	کرم کلہ	مشہور	گرم خشک (۲)	دماغ	نمک گھی گوشت	ملین مقوی باہ مولد خون غلیظ۔ (بعض مرکب القوی)
۱۲۱	کچنال کی کلی	مشہور	سرد خشک	ثقیل دیر ہضم	روغن گرم مصالحہ	مقوی معدہ و امعا۔
۱۲۲	کشمش	مشہور	گرم تر مائل باعتدال	محرورین گردہ	عناب کاہو خشخاش	مقوی دل و دماغ و باہ و جگر مسمن بدن۔
۱۲۳	کیلہ	مشہور	معتدل	نفاخ مورث سدہ	نمک شہد	دافع اسہال۔
۱۲۴	کدو	خام سبز پختہ زرد	سرد تر (۲)	نفاخ	گوشت پودینہ گرم مصالحہ	قلیل الغذا ملین شکم حلوا مقوی باہ ہمراہ گوشت کے لذیذ تیار ہوتا ہے۔

						مقوی باہ تخم اس کے گوشت کو جلد گلا دیتے ہیں — (بارطوبت فضلہ)
۱۲۶	کچری	مشہور	گرم خشک ۲	محرورین	دھنیا - دہی	مقوی معدہ ہاضم (گلاوٹ بجا ہے)-
۱۲۷	کریلہ	مشہور	گرم خشک ۲	محرورین	املی کے پھول	دافع کرم شکم و حبس بول-
۱۲۸	کمرکھ	″	سرد خشک ۲	مبرودین	چوقند - نمک	مسکن - تشنگی-
۱۲۹	کبوتر کا گوشت	″	گرم ۲ خشک (۱)	محرورین	کشنیز - انگور	مقوی گردہ و باہ مولد منی خون صالح-
۱۳۰	ککڑی	″	سرد تر (۲)	نفاخ	نمک - مرچ	پیاس کو بجھاتی ہے - حرارت جگر و حدت صفرا کی دافع-
۱۳۱	گیہوں	[illegible] غلہ	گرم تر [illegible]	مورث سدہ	سرکہ شیرے	کثیر الغذا ہے خون صالح تیار ہوتا ہے رنگت لاتا ہے نشاستہ اسکا اوام کرتا ہے سینہ کو بلغم سے پاک کرتا ہے
۱۳۲	گاجر	مشہور	گرم تر (۲)	ثقیل دیر ہضم	قند سیاہ گوشت	باہ اور معدہ اور جگر کو طاقت دیتی ہے آچار مضعف ہاضمہ کو مفید ہے-
۱۳۳	گنا	″	گرم (۱) تر (۲)	نفاخ مرطوب [illegible]	آگ میں جلایا	مصفی خون دافع سوزش معدہ
۱۳۴	کھیان	″	سرد (۲) تر (۲)	دیر ہضم	دارچینی لونگ [illegible]	مقوی باہ مغلظ منی سمن بدن-

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال وخواص
۱۳۵	گائے کا گوشت	مشہور	گرم خشک (۲)	نفاخ مولد سودا	گرم مصالحہ	مسمن خون ردی الکیموس۔
۱۳۶	گھیڈہ	"	گرم تر (۱)	محرورین	طباشیر ترشی	ہاضم و مشتہی طعام۔
۱۳۷	گلی	"	معتدل۲	بھوک کو کم کرتا ہے	نمک شہد	مقوی مسمن بدن غذا اسکا مقوی جوہر دماغ ۔(بقول جالینوس گرم تر ۱)
۱۳۸	گوبھی	"	سرد خشک	نفاخ دیر ہضم	روغن گوشت گرم مصالحہ	دافع فساد بلغم و صفرا و خون وجریان
۱۳۹	گنوار کی پھلی	"	گرم تر	معدہ	روغن نمک مرچ سیاہ	قابض دیر ہضم۔
۱۴۰	لوکی آل	"	سرد تر	سرد دین معدہ	گوشت گرم مصالحہ	خلط صالح پیدا کرتی ہے لیکن قلیل الغذا ضعیفوں کے لئے بہتر غذا۔
۱۴۱	لیموں کاغذی	"	سرد۲ تر۱	مضر اعصاب	شکر شہد	دافع تشنگی معدہ وجگر کا مقوی۔ (بعض کہتے ہیں خشک)
۱۴۲	لوبیہ کا گوشت	پنجاب میں مشہور	گرم۲ خشک۳	دیر ہضم	روغن زرد	کثیر الغذا مقوی باہ ضعف اعصاب و لاغری کا دافع ہاضم مشتہی۔
۱۴۳	لونگ	مشہور	گرم خشک ۳	گردہ امعا	گوند	مفرح اعضاء رئیسہ ارواح ذہن و فکر باہ کو طاقت دیتی ہے۔
۱۴۴	لہسن	"	گرم خشک ۳	محرورین	روغن کشنیز	مقوی باہ ہاضم طعام

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال وخواص
۱۴۵	سونک	مشہور	معتدل	معدہ	ترشی گرم مصالحہ	خلط صالح پیدا کرتی ہے۔ بہترین غذاؤں میں سے ہے (بعض کے نزدیک سرد خشک)
۱۴۶	میتھی کا بیج	"	گرم خشک (۲)	آنتیں	سکنجبین۔	ملین ہے۔
۱۴۷	مٹر کابلی	"	گرم خشک (۲)	ثقیل دیر ہضم	چہاچ	بارد مزاج والوں کے باہ کا مقوی جاذب رطوبات پھیپھڑہ۔
۱۴۸	سوشبہ	"	گرم خشک (۳)	ریاح	دودھ گھی۔	قلیل الغذا مقوی باہ ومعدہ مصفی خون۔
۱۴۹	مسور	"	سرد خشک (۲)	بواسیر باہ	گھی سرکہ گوشت	جوشش خون ونزلہ کی دافع۔ (وبعض گرم خشک ۲)
۱۵۰	کمی	مشہور غلہ	سرد خشک (۱)	نفاخ	چہاچ نمک [illegible]	دیر ہضم مورث بلغم۔
۱۵۱	مولی	" جڑ	گرم (۱) تر (۲)	دیر ہضم مورث آروغ	نمک زیرہ سرکہ	ہاضم ہمراہ شکر کے مقوی باہ۔
۱۵۲	مچھلی روہو	مشہور	سرد خشک (۲)	معدہ	روغن زرد	مقوی دماغ و باہ۔ سریع الہضم۔
۱۵۳	مچھلی جھینگا	"	گرم ۲ تر (۱)	مورث سودا	ترشی روغن بادام	مبہی مولد خلط صالح ہمراہ زردی بیضہ مرغ مقوی باہ۔
۱۵۴	مور کا گوشت	حلال	گرم خشک (۲)	دیر ہضم	گرم مصالحہ	مقوی معدہ چربی کا طلا محرک باہ۔

نمبر	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۱۵۵	مینا کا گوشت	مشہور	گرم خشک	دماغ محرورین	روغن زرد	گوشت اس کا تاریکی چشم کو مفید ہے۔
۱۵۶	میٹھی بادام	مشہور	گرم خشک	دماغ محرورین	دارچینی مستگی	مقوی باہ و درد پشت۔
۱۵۷	میٹھی [illegible]	مشہور	گرم تر (۱)	محرورین	روغن بنفشہ	ملین بطن مجلی بصر۔
۱۵۸	میٹھا تیل	مشہور	گرم تر (۲)	مورث متلی محرورین	قند شہد روغن	مقوی بدن ملین طبع مزید منی و باہ و دماغ۔
۱۵۹	میٹھا پانی	مشہور	سرد تر	نزلہ	مستقل کرنا	ہاضم غذا۔
۱۶۰	میتھی کا ساگ	"	گرم خشک (۲)	محرورین	نمک ترشی روغن	محلل ملین طبع مدر حیض۔
۱۶۱	مونگ پھلی	"	سرد تر	دیر ہضم	گڑ	مقوی دل و دماغ۔
۱۶۲	مرچ سرخ	"	گرم خشک ۳	معدہ ریہ	روغن بادام	قاطع باہ احتراق خون پیدا کرتی ہے۔
۱۶۳	مرچ سیاہ	"	گرم خشک ۳	[illegible]	روغن شہد	حافظہ اعضا معدہ و جگر و باصرہ کو قوت دیتی ہے محرک باہ۔
۱۶۴	مرغ کا گوشت	"	[illegible]	[illegible]	روغن سکنجبین	[illegible]

نمبر شمار	نام شے	ماہیت	طبیعت	مضر	مصلح	افعال و خواص
۱۶۵	ناریل کا گوشت	مشہور	گرم تر (۲)	دیر ہضم	گرم مصالحہ شراب [illegible]	مقوی باہ مسمن بدن [illegible] کے مزید عقل و حافظہ ـ
۱۶۶	نیل گائی کا گوشت	چارپایہ [illegible]	گرم خشک	مورث سودا	سویا	مقوی دماغ و باہ سریع الہضم ـ
۱۶۷	نمک لاہوری	مشہور	گرم خشک ۲	دماغ پھیپھڑہ مورث	اشیاء سرد تر	ہاضم طعام مقوی عقل و ذہن دافع بلغم ـ
۱۶۸	نمک سانبھر	مشہور	״	محرق خون	״	ہاضم مورث تشنگی ریاح بلغم کا دافع
۱۶۹	نشاستہ	مشہور	سرد خشک	دیر ہضم	لونگ شہد [illegible]	دماغ اور چشم کا مقوی
۱۷۰	نارنگی	مشہور	سرد تر ۲	مبرودین اعصاب	مصری نمک سیاہ	مفرح مقوی قلب معدہ مسکن تشنگی صفرا و خون کی تیزی کو مسکن
۱۷۱	ناشپاتی	مشہور	سرد تر	مبرودین مسکن معدہ	سونف سونٹھ	مفرح قلب مقوی جگر و معدہ و مسکن تشنگی ـ
۱۷۲	ہرن کا گوشت	مشہور	گرم خشک (۲)	محرورین	روغن گرم مصالحہ [illegible]	سریع الہضم [illegible] مقوی بدن و باہ
۱۷۳	ہینگ	مشہور	گرم خشک (۲)	جگر دماغ	کتیرا بنفشہ	زہروں کا تریاق [illegible] کو مفید ـ
۱۷۴	ہلدی	مشہور	گرم خشک (۳)	دل	ترنج لیموں	مقوی ہر [illegible] کشائش ـ

بعض اشیاے مفردہ کی بقائی قوت کا بیان

ہر قسم کے گوند کی قوت (۳) سال	تک	باقی رہتی ہی
عصارہ کی قوت بہ نسبت گوند	کے	کسیقدر کم
پہول کلی پتونکی قوت (۱) سال	تک	باقی رہتی ہے
روغنونکی قوت جو بارد و رطب ہین (۲) یا (۳)	ہفتہ	باقی رہتی ہے
روغن جو حار رطب یا بس ہین اونکی قوت (۲) سال	تک	قائم رہتی ہے
پہلون کا حال مختلف ہے جنمین چکناہٹ زیادہ ہے مثل بادام	یکسال تک	باقی رہتی ہے جبکہ چھلکون مین ہون
جیسا ذکر ہو چکا ہے تو اونکی قوت ہفتہ دو ہفتہ	تک	باقی رہتی ہے
اور جن پہلونمین چکنائی نہین اونکی قوت (۱) سال	تک	باقی رہتی ہے
اور بعض بیجون کا حال بہی قریب پہلونکی ہے مثل رائی میتہی سونف	(۲) سال سے	(۳) سال تک
اور جنمین دہنیت زیادہ ہے مثل تل خشخاش وغیرہ کے	اونکی قوت اوسکے	کم عرصہ تک باقی رہتی ہے
سونے چاندی کی قوت۔ مدت مدید	تک	باقی رہتی ہے
لیکن چاندی کی قوت سونے سے کم عرصہ	تک	قائم رہتی ہے
ع۱ چربی نمک سودہ کی قوت (۱) سال	تک	باقی رہتی ہے
ع۲ لیکن بعض ترکیب مین شامل کرنیکی قابل نہین	رہتی	
ف) جو چیزین کہ بودار ہین جبتک بو اونکی قائم رہتی ہے	قوت	بہی درست رہتی ہے
جسقدر بو اونکی کم ہوتی ہے اوسیقدر قوت بہی کم	ہوتی	جاتی ہے
اور جب مطلق نہین رہتی طاقت بہی مطلق نہین رہتی		

(مختصر بیان بعض اشیائے مقوی و مضرح)

مقویات دماغ	مضرات دماغ	مقویات بصر	مضرات بصر	مفرح مقوی قلب	مضر قلب
اخروٹ و بادام پستہ چرونجی چلغوزہ فندق کھوپرہ خشخاش آملہ انناس مشک عنبر انڈا مرغ لوہ بٹیر شیر وغیرہ معجونات گلقند سفید اہلیلہ مربیٰ زنجبیل قند نقل زبیب وغیرہ۔	شہد - مشک بیرہ کابلی تمباکو وغیرہ۔	زعفران مشک آنولہ ہلیلہ بادام سونف مربح شہد - سونا چاندی وغیرہ۔	خرفہ چوکا مسور مولی نمک اجوین وغیرہ۔	امرود - انار شیریں آملہ املی سیب الائچی پان کشمش دارچینی اہلیلہ مشک عنبر ورق نقرہ ورق طلا زعفران عرق کیوڑہ گلاب پستہ قند نقل وغیرہ۔	تمباکو ہلدی وغیرہ۔

مقوی معدہ	مضر معدہ	مقوی جگر	مضر جگر	مقوی باہ	مضر باہ
آنولہ بہی سیب مرچ سیاہ دارچینی تیزپات الائچی لونگ مصطگی پودینہ زیرہ سیاہ - نعناع دہی پوست ترنج دانہ مربح سونٹھ کشنیز کتہ کر [illegible]۔	مسور آنولہ ادرک توت جامن مربائے ہلیلہ گوار ہنولہ تل چقندر گرم پانی وغیرہ۔	انار جائفل بیدمشک الائچی دارچینی پستہ مصطگی لونگ زعفران لیمون عرق کیوڑہ وغیرہ۔	مرچ سیاہ کلونجی نارنگی جاوتری شہد مسور پانی بینگ وغیرہ	شلغم پیاز مولی گاجر فندق بادام خرما چرونجی پستہ چلغوزہ قلقاس مصری دارچینی گوشت تیتر شیر لوہ وغیرہ ریگ ماہی	لہسن خام کشنیز ہری چائے کا تشی مسور کلونجی چیاچ کلفہ کا ساگ وغیرہ۔

موسم کی تبدیلی کا اشیائی خوردنی پر اثر

نام شے	جاڑا	گرمی	برسات	نام شے	جاڑا	گرمی	برسات
اکر	مضر	مضر	مفید	چقندر	مفید	مفید	مفید
آنولہ	مضر	مفید	مضر	چنا	مفید	مضر	مفید
ادرک	مفید	مضر	مفید	جو	مضر	مفید	مضر
اڑد	مضر	مفید	مفید	چولائی کا ساگ	مضر	مفید	مضر
ارہر	مفید	مضر	مفید	خرفہ کا ساگ	مضر	مفید	مفید
کنگنیا	مضر	مفید	مفید	چھاچھ	مضر	مفید	مضر
املی	مضر	مفید	مضر	بکری کا دودھ	مضر	مفید	مفید
انڈا مرغی کا	مفید	مضر	مضر	بھینس کا دودھ	مفید	مضر	مفید
بادام	مفید	مضر	مفید	گائے کا دودھ	مضر	مفید	مفید
باجرا	مفید	مضر	مفید	بھیڑ کا دودھ	مضر	مفید	مضر
پالک	مضر	مفید	مضر	دہی	مضر	مفید	مضر
پستہ	مضر	مفید	مفید	سرکہ	مضر	مضر	مفید
پودینہ	مفید	مفید	مفید	سیم	مضر	مفید	مضر
پیاز	مفید	مضر	مفید	شلجم	مفید	مفید	مفید
بھنڈی	مضر	مفید	مفید	گاجر	مفید	مفید	مفید
چچینڈا	مضر	مفید	مضر	کھیتال	مضر	مفید	مفید
بیگن	مفید	مضر	مفید	گڑ	مفید	مضر	مفید
توری	مضر	مفید	مضر	کرم کلہ	مفید	مضر	مفید
چائے	مفید	مضر	مفید	لوبی	مضر	مفید	مضر
باقلا	مضر	مفید	مفید	کریلا	مفید	مضر	مفید

نام شے	جاڑا	گرمی	برسات	نام شے	جاڑا	گرمی	برسات
گوشت	مضر	مفید	مضر	گوبھی	مضر	مضر	مفید
نمک	مفید	مفید	مفید	پپیا	مضر	مفید	مضر
شہد	مفید	مضر	مفید	شکرقند	مضر	مفید	مفید
انگور	مفید	مفید	مفید	زمین قند	مفید	مضر	مفید
چلغوزہ	مفید	مضر	مفید	سیب	مفید	مفید	مفید
جاوتری	مفید	مفید	مفید	روغن زرتلخ	مفید	مضر	مفید
روغن کنجد	مفید	مفید	مفید	پھوٹ	مضر	مفید	مضر
سنگھاڑا	مضر	مفید	مفید	گنا	مفید	مفید	مفید
کمرکھ	مضر	مفید	مضر	سویا	مفید	مضر	مضر
رتالو	مضر	مفید	مضر	کشمش	مفید	مفید	مفید
چھوارا	مفید	مفید	مفید				

حصہ اول ختم ہوا۔

مناسب مروج ہے ۔

(۶) اکثر مقامات پر بجائے مرچ سرخ کے مرچ سیاہ کا استعمال بمقدار مناسب
بہتر خیال کیا جاتا ہے ۔

(۷) حلوا عدیہ شیرین میں قند سفید مصفا کا استعمال مناسب خیال کیا جا سکتا ہے

(۸) ترشی کا استعمال بھی حسب موقع جائز ہے ۔ لیکن ترشیوں میں عرق
لیموں کی ترشی بہتر خیال کیجا سکتی ہے ۔

(۹) بوقت تیاری غذا ۔ بلحاظ اعتدال و رعایت موسم و حیثیت مزاج حسب ضرورت
اجزائے مفردہ مشترکہ کے طرز استعمال میں حسب موقع تغیر و تبدل کمی بیشی و تقدیم
تاخیر کا خیال لازمی امر ہے ۔

(۱۰) اشیائے متضاد کو بوقت تیاری غذا یکجا نہ کرنا چاہئے ۔

(۱۱) غذائے مرکب کا تا واحتیاط حکمت اگر کسی کے کوئلے کی آنچ کے ذریعہ سے
تیار کرائی جائے تو اسکی جانچ تجربہ نظری پر منحصر ہے ۔ اسی طرح پانی کا اندازہ بھی
فنی جانچ سے متعلق ہے ۔

(۱۲) کثیر الخرچ مثل تنور وغیرہ کی لکڑی کی آنچ کے ذریعہ سے غذا کو تیار کرانا باعث
عدم منفعت کا احتمال ہے ۔

(۱۳) جس برتن میں غذا تیار کی جاوے قلعی دار اور صاف ہونا ضروری امر ہے ۔

(۱۴) غذا کی تیاری کے وقت اعتدال اور اصلاح کا لحاظ بھی ضروریات سے ہے

اشارات مستعملہ

(ف) علامت تنبیہ کی مخفف علامت فائدہ کی ۔ ح ۔ علامت یادداشت کی ۔

غذائی مرکب کی متعدد قسمین

(۱) غذائی مرکب ۔ لغوی یا اصطلاحی نام سے موسوم ہوگی مثل پلاؤ ۔ پلاؤ وغیرہ

(۲) موجد کے نام سے مثل باقر خانی وغیرہ

(۳) جزو اعظم کے نام سے مثل گوشت وغیرہ

(۴) ذائقہ کے اعتبار سے نمکین و شیرین ۔

(۵) صورت ظاہری کے اعتبار سے مثل سفیدہ وغیرہ

(۶) صفت کیساتھ موصوف ہوتی ہے مثل درہشت وغیرہ

(۷) رنگ ظاہر کے نام سے زردہ وغیرہ

(۸) باعتبار جزو مشترک کے مثل بادامی قلیہ وغیرہ

(۹) باعتبار مشابہت کے مثل جھیلی پلاؤ وغیرہ کے

(۱۰) طبعی ۔ یا اجزائی مشترکہ کی شمولیت کے لحاظ سے مثل ملغوبہ پلاؤ وغیرہ

(ی) اقسام متذکرہ صدر کے علاوہ جدید قسم غذائی مرکب کی بیان کرنا دشوار امر ہے

نوٹ ۔ کتاب ہذا باعتبار جامعیت کے کئے طریقوں سے مفید ثابت ہوگی ۔
اگر کوئی صاحب طبی طریقہ سے غذا کو تیار کرنا چاہین تو اعتدال اور اصلاح کو ملحوظ رکھین
و اگر کوئی صاحب امرا صاحبان کی فرمایش کے مطابق غذا کو تیار کرنا چاہین تو ان کے
شوق کا لحاظ رکھین ۔ اگر غریبانہ طور سے غذا تیار کرین ۔ تو کمیاب اور نا موجودہ شے کے
شمولیت کے خیال سے باز رہین ۔ (اسلامی کھانے و اقسام نانہا)

نان شیرمال ۔ میدہ ۱ آثار ۔ روغن زرد ۱ سیر ۔ دودھ ۲۰ سیر ۔ نمک ۳ تولہ ۔ خمیر بقدر مناسب ۔ شکر ۵ تولہ

رکیب۔تیاری (۱) میدہ کو دودھ سے گوندھیں نمک وخمیر شامل کریں۔بعدہٗ میدہ پر
ماف صافی تر ڈہانک دیں (۲) بعد تہوڑے توقف کے میدہ میں تہوڑہ تہوڑہ روغن
رد شامل کریں اور خوب مشت ال کریں اور تہوڑی عرصہ تک میدہ کو تر صافی سے ڈہانک
یں (۳) بعد اوسکے موافق انداز ہ کے پیڑہ تراش کر شکل روٹی کے کسی برتن میں
یکبراسطرح بٹہائیں کہ کنارہ اوسکی کسیقدر اونچی ہوئے رہیں بعدہٗ کانٹے سے کود کر تنور
لی ہوا موافق دیکہکر شیرمال رفیدہ کے ذریعہ تنور میں لگائیں (۴) جب شیرمال
ریب تیار کے آوے چہینٹہ دودہ خشخاش کا دیں تاکہ رنگ خوشنما قایم ہو بعد تیاری
ستعمال میں لائیں ف مسمن بدن کثیر الغذا مولد منی مصفی رنگ رخسار مقوی باہ
انی جنس مذکورہ کے کسیقدر اضافہ سے شیرمال خاصہ ونیز روغن زرد وہ دودہ
کے دوچند کرنے سے نان باقرخانی تیار ہوتی ہے۔نان باقرخانی کے میدہ کی تیاری میں
روغن زرد سانٹ کے ذریعہ سے شامل کیا جاتا ہے مگر خمیر بقدر مناسب پیپلی
فلور یا سمندر جہاگ یا جاہیں کا شامل کیا جاتا ہے ف روغن زرد کے کم وبیش کرنے میں
موسم کا لحاظ لازمی امر ہے کیونکہ بمقابلہ موسم سرما کے موسم گرما میں روغن زرد کم
خرچ ہوتا ہے۔(نان تافتان) اسکے جنس وترکیب تیاری موافق نان باقر
خانی کے ہے لیکن بعض کے نزدیک اسپر تیار کرتے وقت زیرہ وسیاہ یا خشخاش یا تل
سفید چہاتے ہیں اور بعض نے سفیدی بیضہ مرغ میں زعفران آمیز کرکے اوسکا اوپر
ملنا بیان کیا ہے۔بعد تیاری ورق نقرہ چسپان کرنا ظاہر کیا ہے۔(نان ورقی)
اسکی جنس وترکیب تیاری بہی مثل نان باقرخانی کے ہے بعض اشخاص اسکی تہہ میں

ہوئی بادام یا پستہ جا ملین نان سہاولی۔ اسکی تہہ میں قیمہ یا دال نخود بریان جما کر نان پلٹ دیتے ہیں (نان جیسنی) میں آرد گندم روغن زرد دہی بستہ زیرہ سفید کشنیز بریان نمک۔ مرچ سرخ پودینہ سبز ادرک تراشیدہ ترکیب تیاری میں آرد گندم کو یکجا کر کے دہی بستہ روغن زرد شامل کرکے گوندین اور بقیہ جملہ اجزا شامل کرین بعدہ بقدر نانہ پیڑے تراش کر روٹی معمولی طریقہ سے تیار کرکے استعمال مین لائین ف مصفی خون مولد منی و مقوی باہ۔

(غربا کا کہانا) جوار باجرہ مکی انمین سے جس کسی غلہ کی روٹی تیار کرنا ہو اوسکا آٹا باریک لیکر نیم گرم پانی کے ذریعہ سے گوندین اور نمک بقدر اندازہ شامل کر معمولی طریقہ سے روٹی تیار کرین۔ ی جوار باجرہ وغیرہ کے آٹے پر چند دن گذر جانے سے اوسکا ذائقہ بدل جاتا ہے اور اوسمین لوچ باقی نہین رہتا۔

اقسام آش و آشکینہ

(۱) آش کشمیری گوشت روغن زرد میدہ نخود بریان چقندر۔ یا شلغم یا گاجر زعفران دارچینی الائچی خورد گرم مصالحہ ادرک کشنیز لہسن پیاز تراشیدہ نمک شکر عرق لیمون۔ ترکیب تیاری۔ اول روغن زرد مین پیاز تراشیدہ شامل کرین اور جس برتن مین روغن زرد اور پیاز ہو اوسکو چولہے پر رکھکر آنچ کرین جب برنگ بادامی بریان ہو جائے تب گوشت داخل کرین۔ اور ماسوائے (آش کشتی) کے اور اجزائے مناسبہ شامل کرکے گوشت کو مثل دوپیازہ تیار کرین جب گوشت کی رطوبت خشک ہو جائے تب قدرے شوربہ داخل کرین۔ جب شوربہ بخوبی پکنے لگے تب آش کشتی داخل کرین۔ اور شیرہ

شکر مین عرق لیمون شامل کرکے خمل کرین اور زعفران عرق کیوڑہ مین حل کرکے آش تیار شدہ
مین اضافہ کرین اور دم پر لگائین بعد تیاری کام مین لائین ف ۔ کثیر الغذا سریع الہضم جید
الکیموس مہیی مولد خلط صالح مقوی حرارت غریزی و جوہر دماغ و اعضاے باطنی مقوی معدہ
مزید مہی ۔ مشتہی دافع سرفہ ۔ ی (۱) اصطلاح ایرانیون مین آش بمعنے یخنی کے ہے جو چمچہ سے
کہائی جاتے (اور آش ہندی مین سویون کو کہتے ہین (۲) اگر اسمین بقدر مناسب برگ
تمبول زیادہ کیئے جاتے ہین تو آشگینہ کہتے ہین (۳) یخنی نوبہار اسمین علاوہ برگ تمبول
کے خوشبو مناسبہ زائد کیجاتی ہے (۴) یخنی تازوی ۔ بیضہ مرغ زائد کیئے جاتے ہین ۔

ہریسہ شاہی ۔ گوشت عمدہ گندم مصفا جو مصفا چاول مصفا مونگ کی دال مقشر دال نخود
مسور کی دال اوڑد کی دال روغن زرد زعفران عرق کیوڑہ زرد چوب گشنیز مقشر
ہبیان مرچ سرخ نمک بقدر سازنہ الائچی خورد گرم مصالحہ دارچینی جوتری جائپل
ترکیب ۔ پارچہ ہائے گوشت کو مثل قلیہ تیار کرین ۔ اور گندم ۔ دچاول کو علیحدہ دودہ مین
اسقدر ریکائین کہ وہ خوب گلجائین ۔ بعدہ سبکو یکجا کرکے جملہ اجزا کو کسی کفچہ وغیرہ کے ذریعہ سے
گہوٹین ۔ کہ وہ مثل فرنی کے ہوجائے تب زعفران عرق کیوڑہ مین حل کرکے ہریسہ مین شامل کرین
بعد تیاری کام مین لائین ی ہریسہ بمعنی حلیم کیجڑہ مروج ہے ۔

اقسام قلیہ ہا و قورمہ

قلیہ خاصہ ۔ گوشت روغن زرد پیاز تراشیدہ لہسن دہنیا مرچ بقدر مناسب
دہی ادرک تراشیدہ زعفران عرق کیوڑہ آلو مصفا یا ادرکوئی ترکاری
اول پیاز تراشیدہ کو بشمولیت روغن زرد کسی دیگچہ یا سٹہ مین ڈالکر برتن کو چولہے پر چڑہا

جب پیاز کا رنگ بادامی ہو جائے تب اوسمین مرچ موافق اندازہ و دیگر لہسن کے پانی کا چھینٹا دین اور دیگر اجزائے مناسب مع گوشت شامل کرین۔ بعد کچھ عرصہ کے گشنیز و دیگر تہ دبالا کرین اور اچھی طرح بریان کرین تاکہ گوشت مین بساند باقی نہ رہے۔ بر وقت بریان کرنیکے آلو یا شلغم یا گاجر بقدر مناسب داخل کرین۔ اور شوربہ بقدر اندازہ داخل کرین۔ بعدہ زعفران عرق کیوڑہ مین حل کرین داخل کرین۔ کرمسہ لگا کر دم پر لگائین۔ بعد تیاری استعمال مین لائین۔ **ف** کثیر الغذا مولد اخلاط صالح مقوی باہ و ارواح و اعضا زود ہضم ہے۔ قلیہ خاصہ کی ترکیب مین گو بحالت موجودہ روش سابقہ سے مغایرت ہے تاہم مروج طریقہ سے کارآمد ہوتا ہے و نیز غربا اشخاص بجائے زعفران کے ہلدی بقدر اندازہ داخل کرتے ہین۔ اور دیگر اجزا عرق کیوڑہ وغیرہ کے بھی تخفیف کرتے ہین

قلیہ[۱] چاشنی دار۔ اسمین شیرہ شکر و عرق لیمون بقدر مناسب زائد کیا جاتا ہے۔

قلیہ[۲] نرگسی۔ بیضۂ مرغ و ساگ پالک بریان زائد کیا جاتا ہے۔

قلیہ[۳] نخودی کوفتہ۔ بادام مقشر نخود سبز بقدر حاجت اسمین بجائے گوشت کے قیمہ ہوتا ہے

قلیہ[۵] تلاوی۔ بالتخصیص بیضۂ مرغ زائد کئے جاتے ہین۔

قلیہ[۶] غورہ۔ صرف بالائی زیادہ کیجاتی ہے۔

قلیہ[۷] کندن۔ صرف اسمائی فرق ہے باعتبار رنگ کے اس نام سے موسوم ہوتا ہے بعض طلا یعنے کندن زائد کرتے ہین

قلیہ[۸] شیرازی۔ کشمش بادام پستہ خوبانی زائد کیجاتی ہے۔ بقیہ ترکیب مثل نخودی کوفتہ

قلیہ[۹] سبک شیر۔ صرف دودھ بقدر مناسب زائد کیا جاتا ہے۔

قلیہ[۱۰] ماہی۔ اول مچھلی کو بیسن و روغن کنجد سے صاف کرین بعدہ سونف و زیرہ سفید سے

ہو کر بعدہ روغن کنجد اور نمک لاہوری اور لیری ملکر کچھ عرصہ توقف کریں۔ بعدہ
سب دستور قلیہ تیار ہای میں بوقت گھار کے تخم میتھی سے گھار کرتے ہیں۔

قلیہ بادامی۔ اسمین صرف بادام زائد کئے جاتے ہیں بقیہ جنس و ترکیب مثل قلیہ خاصہ

قلیہ نارنجی۔ جز حتی نارنجی کی اضافہ کئے جانے کے اسوا نخود بریان مقشر زعفران
سفیدی بیضہ مرغ ‑ برنج پختہ ‑ قیمہ گوشت ‑ میواد ‑ برائے تیاری نارنجی مصنوعی ‑ بقیہ
ترکیب مثل قلیہ خاصہ

قلیہ انبہ ‑ صرف کیریاں خام صاف شدہ اضافہ کیجاتی ہیں۔

قلیہ سنبوسہ برگ تنبول ۳۰ عدد نخود بریان ‑ بیضہ مرغ ہرسہ اجزا کو معہ دیگر اجزائے
خاصہ کچا کر کے مثل پاپڑ کے بیلن کے ذریعہ سے پوریاں تیار کریں ‑ ایک پوری اور
دوسرا ایک پان رکھیں اسیطرح چند پوریوں کو تہ بتہ جما کر بشکل سنبوسہ تراش کر اول بذریعہ
بھاپ کے سخت کریں ‑ بعدہ روغن زرد میں بریان کریں ‑ بعد تیار ہونے کے قلیہ تیار شدہ
میں داخل کریں۔

قلیہ ولایتیان ‑ اسمیں گو دلپختہ و اکثر میوہ جات تر و تازہ زائد کئے جاتے ہیں ‑ بقیہ اجزا
ترکیب مثل قلیہ شیرازی ‑ یہی اکثر قلیہ اسیطرح تیار ہوتے ہیں ‑ سابقہ طریق کے اعتبار
سے بروقت شوربہ چھوڑنے کے شوربہ چھانکر داخل کرتے ہیں اور بوٹیوں کو بھی چنکر
معہ مصالحہ داخل کرتے ہیں۔

قورمہ ‑ گوشت ‑ روغن زرد ‑ پیاز تراشیدہ ‑ ادرک ‑ دہی ‑ الائچی خورد ‑ دار چینی
مرچ ‑ گرم مصالحہ ‑ زعفران ‑ عرق کیوڑہ ‑ نمک ‑ مرچ سرخ ‑ بقدر مناسب لہسن
شفتہ ‑ ترکیب ‑ اول پیاز تراشیدہ کو روغن زرد میں برنگ بادامی بریان کرکے

بعدہ لہسن کے پانی کا نیمہ دیگر مرچ سرخ و نمک معہ دیگر اجزا تماسبہ داخل کرین اور گوشت ڈالکر کفگیر سے تہ و بالا کرین اور کچھ عرصہ تک مندی آنچ پر پکنے دین جب پانی خشک ہونیکے قریب ہو اوس وقت کشنیز شامل کرکے پارچہ ہائے گوشت اچھی طرح بھونین تاکہ اوسمین پیاز لہسن وغیرہ کی باقی نرہے جب پارچہ ہائے گوشت بخوبی بریان ہوجائین تب نمک حکیمہ شوربہ بقدر مناسب داخل کرین جب گوشت گلجائے اور شوربہ بمقدار مناسب رہجائے تب زعفران عرق کیوڑہ مین حل کرکے شوربہ مین داخل کرین ۔ اور قورمہ کو دم پر لگائین ۔ بعدہ تیاری استعمال مین لائین ۔ **ف** کثیر الغذا مولد اخلاط صالح و ارواح و اعضا مقوی باہ ۔ **مہ** مروج طریقہ سے قورمہ اور قلیہ مین یہہ فرق ہے ۔ کہ قلیہ مین کسی قسم کی ترکاری ڈالی جاتی ہے اور قورمہ مین ترکاری نہین ڈالی جاتی ۔

اقسام دوپیازہ ؛

دوپیازہ خربوزہ ۔ بہمین صرف خربوزہ خام بقدر مناسب اضافہ کیا جاتا ہے اور کسیقدر پیاز بقیہ جنس و ترکیب مثل قلیہ ۔

دوپیازہ شیرازی ۔ بیضہ مرغ بقدر مناسب زیادہ کئے جاتے ہین ۔

دوپیازہ کلہ لعاب دار ۔ کلہ بزکیعد ۔ زردچوب و تبزیرات بقیہ اجزا و ترکیب مثل قلیہ ۔

دوپیازہ راجپوتی ۔ بادنجان بقدر ضرورت روغن زرد بقدر مناسب نمک مرچ سرخ بقدر اندازہ زیرہ سفید دہی لہسن پیاز تراشیدہ ادرک تراشیدہ الائچی خورد جوتری دارچینی کشنیز گرم مصالحہ نخود بریان مقشر عمدہ بقدر اندازہ بادنجان کے شکم مین بہر کر تاگہ خام سے باندہین ۔ اور قلیہ کے طرز پر دوپیازہ تیار کرین **ف** مقوی معدہ مرغ و مقوی قلب قلیل الغذا کثیر الفضول مضر بصارت نفاخ ۔ دوپیازہ زنجبیل ۔ زنجبیل ... ہلدی زردچوب بقیہ اجزای مشترک ترکیب تیاری مثل قلیہ **ف** مقوی باہ دافع امراض بلغم و بواسیر رفع درد شکم و قولنج و ریاح ... ہضم

دوپیازہ مرتالو - اجواین زرد چوب بقیہ اجزا و ترکیب مثل کلیہ کے یکانین جھینیہ ڈالین
ف مقوی باہ مولد و مغلظ منی ملین طبع -

دوپیازہ - مولی بجیہ مولی - روغن زرد زرد چوب زیرہ سفید بیسن پوست ترنج
بقیہ اجزا و ترکیب مثل کلیہ - ف مقوی باہ مولد منی مصفی خون -
دوپیازہ کریلہ - انکے پہول زائد بقیہ اجزا و ترکیب مثل قلیہ ف دافع شکم و حبس بول
دوپیازہ چولائی - صرف بیضہ مرغ زیادہ کیئے جاتے ہین - بوقت قاب مین نکالنے کے گرم
مسالحہ چھڑکتے ہین ف - سریع الہضم خلط صالح پیدا کرتا ہے پیاس کو بجہاتا ہے -
دوپیازہ کلی کچنال - یہ بھی مثل دوپیازہ چولائی کے تیار ہوتا ہے ف مقوی معدہ و
امعا و مقوی دل و دماغ

اقسام بہرتہ و مشتر کہ و خاگینہ و رائیتہ وغیرہ

بیگن کا بہرتہ - بیگن روغن زرد دارچینی جوتری گرم مسالحہ الائچی خورد ادرک
تراشیدہ و پیاز تراشیدہ لہسن دہی بستہ نمک مرچ سرخ زعفران عرق کیوڑہ
زیرہ سفید - ترکیب تیاری - اول بیگن کو جسطرح مناسب وقت ہو پختہ و ملایم کر
لین - بعدہٗ اوسکا پانی کسی صاف پارچہ کے ذریعہ سے خشک کرین - اور پیاز تراشیدہ
روغن زرد مین برنگ بادامی بریان کرین بعدہٗ پیاز بریان کو روغن زرد سے علیحدہ
کرکے نکال رکہین - اور روغن زرد مین مرچ سرخ و نمک و دہی وغیرہ سب دیگر اجزا اسکے
مناسبہ شامل کرکے مسالحہ بخوبی بریان کرلین بعدہٗ بیگن مصفا شدہ ریزہ کیا ہوا
مسالحہ مین شامل کرکے کفچہ یا کفگیر کے ذریعہ تہ و بالا کرین تاکہ مسالحہ و بیگن یکجان ہو جائین

بعدہ باز بریان علیحدہ رکھی ہوئی داخل کریں۔ اور زعفران عرق کیوڑہ میں حل کرکے شامل
کریں۔ اور کچھ عرصہ توقف کریں۔ بعدہ استعمال میں لائیں ف۔ مورث نشاط و مقوی قلب و باہ
ی اکثر بھرتے اسی طریقہ سے تیار ہوتے ہیں۔ و بعض ترکاریاں مثل گاجر وغیرہ کے بھی
(۱) بھرتہ گجراتی۔ کشمش بقدر مناسب زائد (۲) بھرتہ شیرازی۔ بیضہ مرغ و کشمش زائد
(۳) بھرتہ گوشت صرف گوشت المضاعف۔

(رائتہ) جس گلی یا پھول۔ یا پھل۔ وغیرہ کا رائتہ بنانا منظور ہو۔ اوسکو پانی میں
جوش دیں بعدہ پانی خشک کرکے۔ دہی عمدہ میں نمک بقدر مناسب و مرچ سرخ
زیرہ سفید حسب خواہش و قدرے رائی وغیرہ شامل کرکے شئے جوشدادہ کو اس
دہی میں شامل کریں۔ اور بگھار دینے کے بعد استعمال میں لائیں ف۔ اکثر
علاوہ نمک مرچ و رائی کے بمقدار مناسب شکر اضافہ کیجاوے۔ تو بعض شخص رائتہ کو
شکرن کہتے ہیں۔

بورانی۔ جس سبزی کی بورانی تیار کرنی منظور ہو اوسکو اول روغن زرد میں بریان
کریں بعدہ دہی میں شامل کریں اور نمک مرچ زیرہ سفید بقدر مناسب شامل کریں۔

ششرنگہ پیاز۔ پیاز تراشیدہ ۲ آثار عرق لیموں ۵ تولہ زعفران ۲ ماشہ گرم مصالحہ الائچی خورد ۶ ماشہ بیضہ مرغ ۵ عدد
روغن زرد بقدر مناسب نمک بقدر مناسب پیاز تراشیدہ کو نصف روغن زرد
میں بریان کریں اور شکر کی چاشنی عرق لیموں کے ساتھ تیار کریں اور زعفران
سائیدہ شامل کریں اور نصف پیاز بریان کی تہ جمائیں۔ اور اوس پر بیضہ مرغ کو جدا
جدا بشکل نرگس جمائیں اور نمک وغیرہ چھڑکیں موافق اندازہ کے آنچ دیں تاکہ تیار ہوجائے

تو تاب بین تکالین ی است شرکہ سیب وغیرہ ہی اسطرح تیار ہوتا ہے صرف اسمائی فرق

ہوتا ہے جس شئے کا بنانا بین پہلے اوسکا قیمہ کرین بقیہ ترکیب حسب مذکورہ بالا

خاگینہ بیضہ مرغ - بیضہ مرغ روغن زرد پیاز تراشیدہ ادرک کشنیز بریان مقشر نمک مرچ سرخ بقدر مناسب عرق کیوڑہ زعفران - حسب دستور خاگینہ تیار کرین اگر طبیعت کو مرغوب ہو تو قدرے شکر کا شیرہ عرق لیموں کے ساتھ تیار کرکے خاگینہ مین داخل کرین ف مقوی باہ مولد خون لطیف

خاگینہ معمولہ حضرت سلیمان علیہ السلام - برائے قوت باہ عجیب الاثر ہے - بیضہ مرغ مغز حلوان - آب پیاز بقدر مناسب - روغن زرد بقدر مناسب وادرک و پودینہ و نمک و مرچ بقدر مناسب حسب طریق خاگینہ تیار کرین بعد تیاری - لونگ - دارچینی - فلفل سیاہ اضافہ کرین موافق ہاضمہ کے کہائین اوپر اوسکے قدرے اجوائن شاول فرمائین پانی قدرے تو قف کے بعد نوش فرمائین ف قوت باہ پیدا کرتا ہے - نہایت سریع الاثر ہے

اقسام بریانی وپلاؤ وچلاؤ

زردہ بریانی - گوشت - برنج روغن زرد نمک دہی ادرک زعفران عرق کیوڑہ بالائی مغز بادام دودہ لہسن پیاز تراشیدہ الایچی خورد دارچینی جوتری گرم مصالحہ

ترکیب تیاری - پیاز تراشیدہ کو روغن زرد مین برنگ بادامی بریان کرین بعدہ آب لہسن کا چھینٹا دیکر بگہار کرین - بعد کو پارچہ ہائے گوشت - خلل کرین - اور بقدر مناسب دہی و دارچینی و ادرک وغیرہ شامل جب پارچہ ہائے گوشت گلجائین - تب بریان کرین اور نصف روغن زرد یار چوسنے علیحدہ کرکے نگاہ رکہین - چاول صاف شدہ کو کشادہ

برتن مین تین پانی بدلکر بھگودین۔ اسقدر پانی مین کہ پانی مصفا چاولون کے اوپر رہے اسکے بعد
دیگچہ پاسٹہ مین پانی موافق اندازہ کے رکھکر اوسمین بقدر مناسب نمک دارچینی جوتری دو دو
وغیرہ شامل کرکے آنچ لگائین۔ یہانتک کہ وہ پانی بخوبی کہولنے لگے۔ اوسوقت چاول بہیگے ہوے
اوسمین داخل کرین۔ اور کفگیر کے ذریعہ سے نہایت آہستگی کے ساتہہ اسطرح تہہ و بالا کرین کہ بیچ نہ ٹوٹین
جب چاول نیم پختہ ہوجائین تب چاولون کو پسائین یعنی پانی علیحدہ کرین تاکہ غلاظت سے چاول
صاف ہوجائین (۴) بادامونکو پیسکر۔ بالائی دودہ وغیرہ کو دودہ کے ذریعہ سے رقیق کرکے
تہ تیار شدہ پر صافی سے چہائین اور ادرک تراشیدہ وغیرہ چہڑکین۔ اور نمک چکہین۔
بعدہ دیگ نیم پختہ کو جبکہ اوسسے پانی ٹپکنا موقوف ہوگیا ہو پارچہ [illegible]
اور زعفران عرق کیوڑہ مین حل کرکے بیدلون کو رنگین کرین۔ (۵) دال نخود سبز جو بعد بہیگے
روغن زرد مین بریان کیگئی ہو تہ بہ تہ ایک گوشہ مین جمائین اور چاولون کے موجودہ [illegible]
مد نظر رکہکر اگر آبی کی ضرورت ہو تو وہ پانی جسمین چاولونکو جوش دیا گیا ہے قدر [illegible] کے
ساتہہ ملاکردین۔ اور جب آنچ کے اثر سے اسمین ابخرات پیدا ہوجائین تب تر صافی۔ یا آرد
گندم کے ذریعہ سے دیگچہ کا منہ بند کرکے دم پر لگائین۔ اور آنچ نرم کرین۔ یہ [illegible]
محل پر تجربہ نظری کی ضرورت لازمی ہے۔ بعد دم پر لگانے کے ایک مناسب عرصہ تک
توقف کرین بعد تیاری۔ بقیہ روغن زرد بریانی تیار شدہ مین داخل کرین۔ اور استعمال
مین لائین ف۔ کثیر الغذا مولد اخلاط صالح مقوی باہ مزید منی۔ ی۔ (۱) اسی طرح
زیرہ بریانی وزیرہ بریانی شامی وزیرہ بریانی خراسانی وزیرہ بریانی خوارزمی وغیرہ تیار
ہوتین۔ بریانی خام کے پارچہ بریانی کے تہ مین ہی مع گلاو شانہ قایم کیے جاکر زیر آنچ نیم پختہ

جماکر حسب دستور دم لگاتے ہین۔ بقیہ اجزاے مشترک و ترکیب تیاری حسب مذکور الصدر

(۱) پلاؤ۔ گوشت برنج روغن زرد ادرک گرم مصالحہ نمک لہسن سونف پیاز دارچینی دودھ ترکیب تیاری حسب مذکورہ بالا۔ **ف** مولد اخلاط صالح کثیر الغذا ہی۔ اکثر نمکین پلاؤ اسی طریقہ سے تیار ہوتے ہین مثل قورمہ پلاؤ۔ ابی پلاؤ (کوکو پلاؤ) یہہ مرغ مسلم کا ہوتا ہے۔ نرگسی پلاؤ، اسمین بیضہ مرغ زائد کیجاتے ہین۔ شاہجہانی پلاؤ۔ کرمانی پلاؤ۔ اسمین زیرہ کرمانی زائد۔ نارمان پلاؤ اسمین گندم بقدر مناسب شامل کیجاتے ہین کلچو پلاؤ اسمین گندم سبز شامل کیے جلتے ہین۔ شیر پلاؤ۔ اسمین لہسن مضاعف زائد کیا جاتا ہے۔ کچھوری پلاؤ۔ سستہ پلاؤ و بورانی پلاؤ۔ مطنوبہ پلاؤ۔ اسمین بادام وغیرہ زائد کیے جاتے ہین۔ نمونہ پلاؤ اسمین نخود سبز قیمہ پیاز و ادرک کا زائد کیا جاتا ہے۔ کشتلی پلاؤ۔ ورشتہ پلاؤ۔ اسمین سویان زائد کی جاتی ہین۔ عدس پلاؤ اسمین دال عدس المضاعف۔ تلاوی پلاؤ۔ اسمین گوشت کے پارچون پر سفیدی بیضہ مرغ لپیٹ کر مثل کباب بیان کرکے تہ مین جماتے ہین۔ تمہ پلاؤ۔ و گیلانی پلاؤ و شیرازی پلاؤ اسمین برنج تین رنگ کے ہوتے ہین بادنجان پلاؤ۔ و لنور محل پلاؤ۔ و سموسہ پلاؤ و لقمی نادری پلاؤ اسمین گوشت و بیضہ مرغ زائد ہوتے ہین • میانہ پلاؤ و چاندتارہ پلاؤ۔ یہہ پلاؤ نمکین و شیرین دونو طرح تیار ہوسکتے ہین۔

رسمی پلاؤ۔ گوشت برنج پیاز روغن زرد نمک گرم مصالحہ لہسن بادیان دہی دودھ گوشت کے پارچون کو دیگچہ یا ستہ مین داخل کرکے پانی موافق اندازہ کے داخل کرین اور بادیان۔ اور پیاز و لہسن کی پوٹلی بھی شامل کرین اور آنچ دین جسوقت پارچہ ہاے گوشت گلجائین۔ اسوقت یخنی سے آب جوش علیحدہ کرین۔ قدرے روغن زرد

مین نمک الایچی شامل کرکے یخنی کو تیار کرین اور آب لیمون کا چھینٹا دین اور دہی بھی داخل کرین جب یخنی بخوبی تیار ہو جائے تب آب جوش شامل کرین - اور آنچ لگائین جب آبجوش بخوبی پکنے لگے تب اوس مین چاول بھیگے ہوئے داخل کرین اور کچھ عرصہ کے بعد کفگیر کے ذریعہ سے نہایت آہستگی اور تیزی کے ساتھ چاولونکو حرکت دین اور نمک چکھکر - موافق صحیح اندازہ کے جیسا موقع ہو آبی کی کمی بیشی کرکے حسب طریق مروجہ دم پر لگائین - ف کثیر الغذا - مولد اخلاط صالح مقوی باہ -

اسی اسطرح سے بعض کھچڑی و شولہ وغیرہ تیار ہوتے ہین - لیکن بعض موقعات پر بجائے گوشت علیحدہ کئے جاکر صرف آب جوش مین چاول دم کئے جاتے ہین - اسطریقہ سے کہ چاول تیار شدہ ملائم رہین -

کھچڑی اشتوبی - اسمین دال نخود مقشر شامل کیجاتی ہے -

کھچڑی داؤد خانی - یہہ مثل پلاؤ لاوی کے تیار کیجاتی ہے - بوقت تاب مین ڈالنے کے سفیدی بیضۂ مرغ پہیان نزاکت کیجاتی ہے -

معظم خانی - یہہ کھچڑی شیرین تیار ہوتی ہے - مونگ کی دال شستہ اور چاولونکے شمولیت سے

طاہری - یہہ بھی اقسام کھچڑی سے ہے - لیکن اسکی تہہ مین مونگ کی بڑیان پختہ زیادہ کیجاتی ہین - بقیہ جنس و ترکیب مثل کھچڑی رسمی - ف کثیر الغذا سریع الہضم مولد اخلاط صالح -

پلاؤ - بمعنے خشکہ کے ہے - فرق یہہ ہے کہ آب جوش مین قدرے نمک داخل

کیا جاکر چاولونکو جوش کیا جاے تب تو چلاو ہے ورنہ خشکہ۔

زردہ برنج ۱ سیر شکر ۱ سیر زعفران عمدہ ۳ ماشہ بادام ۵ تولہ مغز پستہ ۵ تولہ کشمش ۔ روغن زرد ۱ عرق کیوڑہ ۳ تولہ

ترکیب کسی دیگچہ یا پتیلے مین موافق اندازہ کے پانی رکھین اور نیچے آگ لگائین اور کسی طشت وغیرہ مین برنج تر پانی بدلکر بھگوئین ۔ اتنے عرصہ تک کہ برنج بخوبی بھیگ جائین جب پانی بخوبی کہولنے لگے تب اوسمین چاول بھیگے ہوئے داخل کرین ۔ اور کفگیر سے تہ وبالا کرین ۔ جب چاول مین دو یا تین کنی باقی رہین اوسوقت چاولون کو بساہین اور چاولون پر اسقدر پانی صاف بہائین ۔ کہ چاولون مین ہیچ باقی نرہے ۔ شکر صاف کو کسی سینی وغیرہ مین داخل کرکے قدرے پانی داخل کرین ۔ بعدہٗ زعفران سائیدہ ۔ اور بادام کشمش وغیرہ بھی شامل کرین ۔ جب شیرہ شکر بخوبی پکنے لگے تب برنج جوشدادہ داخل کریں ۔ اور کفگیر سے چاولون کو نہایت ہلکے ہاتھ سے تہ وبالا کرین ۔ جب خوب پکنے لگے آرد گندم سے منہ خام کرکے دم پر لگائین اور مناسب عرصہ کے تامل کے بعد کہولین اور روغن زرد داخل کرین ۔ اور عرق کیوڑہ بھی اضافہ کرین ۔ ف کثیر الغذا ملین طبع مولد اخلاط صالح ۔ مقوی ومفرح ۔ ی بسا اوقات عزیب اشخاص زردہ کے رنگت مین بجائے زعفران بمقدار مناسب ہلدی استعمال مین لاتے ہین ۔ اور پھٹکری سے اوسکا رنگ درست کرتے ہین ہلدی کا فی تار ۳ تولہ اور پھٹکری فی تار ۱ تولہ ہے ۔

مزعفر پلاو وشیرین اکثر اسیطور سے تیار ہوتے ہین ۔ بعض اجزا کی کمی بیشی نے اکثر مواقعات علاوہ صفت باطنی کے غذا کے شکل ظاہری بھی بدل جاتی ہے ۔ اور نام بھی بدل جاتا ہے ۔ جیسے متنجن پلاو اسکی تیاری مین گوشت کے پارچہ زائد کے ڈالنے سے

شکر بھی چاولوں کے وزن سے ڈیوڑھی دوگنی شامل کیجاتی ہے - اور بھی ترشی لیموں
کاغذی وغیرہ کی زائد کیجاتی ہے - اور میوہ بھی لیکن شکر کی زیادتی باعتبار عمر کی چاولوں کے
حسب موقع عمل میں آتی ہے -

نارنگی پلاؤ - اسمیں مصنوعی نارنگی بوقت قاب میں نکال لینے کے زائد کیجاتی ہے اور خوشبو نارنگی
کی لازمی طریقہ سے بسائی میں دیجاتی ہے بقیہ ترکیب حسب مذکورہ بالا -

زعفر پلاؤ - بعض کے نزدیک اسمیں پارچہ ہائے جوزہ مرغ یا کبسی اور پرند مثل بٹیر لوہ
وغیرہ زیادہ کئے جاتے ہیں - اور بعض کے نزدیک جوزہ مرغ کے آب جوش مصفا میں
چاولوں کو جوش دیا جاتا ہے اور شکر از دو چند تا چہار چند حسب طاقت چاولوں کے زیادہ
کیجاتی ہے - اور جملہ اجزائے مشترکہ میں حسب موقع اضافہ کیا جاتا ہے - اور بجائے
کشمش انگور [illegible] میں دیئے جاتے ہیں - اور بشرط موجودگی مشک وغیرہ بھی زعفران
کے ہمراہ عرق کیوڑہ میں حل کرکے شامل کیجاتی ہے - بعض لوگ زعفران کے بالائی
جوئی رنگتے ہیں - اور بعض لوگ پارچہ ہائے مرغ کو زعفران سے رنگین کرتے ہیں بقیہ اجزا
ور ترکیب تیاری حسب مذکورہ بالا -

سبز پلاؤ سرخ پلاؤ کشمش پلاؤ نورتن پلاؤ کھٹا پلاؤ شبت پلاؤ وغیرہ

وغیرہ اسیطرح تیار کئے جاتے ہیں - رنگ ظاہری یا اجزائے مشترکہ کا فرق ہوتا ہے -

کباب پارسی - قیمہ گوشت باریک روغن زرد پیاز تراشیدہ نخود بریان مغز خشخاش
سفید دہی پستہ انجیر بقدر مناسب - نمک مرچ سرخ بقدر کشنیز سبز لیموں
۵ تولہ
لائچی خورد گرم مصالحہ جوتری دارچینی زیرہ سفید ترکیب اول قیمہ
۱ تولہ

گوشت مین انجیر ڈالین۔ بعدہ پیاز بریان و خام معہ دیگر اجزائے مشترک شامل کرین۔ اور سبز دھنیا کتر کے ملائین۔ اور دھوئیں دیکر سیخ آہنی پر حسب دستور کباب چڑھائین۔ اور سادہ مزید احتیاط کہ خام کباب پر لپیٹ کر منڈی یا تیز آنچ پر کوئلون کے کباب تیار کرین اور تھوڑے تھوڑے قدرے روغن زرد بتدریج کباب پر ٹپکاتے جائین اور آہستگی کے ساتھ پلٹتے جائین بعد تیاری عرق لیمون و پیاز تراشیدہ کا لچھا و گرم مصالحہ معہ الائچی خورد چھڑکین۔ اور استعمال مین لائین۔ بعض اشخاص بادیان و کشنیز و تخم سویا بریان مصالحہ مین زائد کرتے ہین۔ خاصیت الکیموس۔ سریع الہضم مقوی اعصاب رئیسہ و باہ۔ اگر سیخ پر کباب کے نہ ٹھہرنے کا اندیشہ ہو تو نہایت باریک پارچہ لپیٹ کر تاگہ خام سے باندھین۔

لوبہار کباب۔ گوشت کا قیمہ نہایت باریک۔ بیضہ مرغ۔ روغن زرد۔ زعفران۔ الائچی خورد۔ دارچینی۔ زیرہ سفید۔ جوتری۔ جائفل۔ انجیر۔ پیاز۔ مناسب پیاز تراشیدہ۔ گرم مصالحہ۔ بادام مقشر۔ دہی لیستہ خشخاش سفید۔ نخود بریان مقشر۔ نمک مرچ بقدر اندازہ کو تھیر بقدر خواہش۔ ادرک تراشیدہ۔ زعفران۔ ترکیب۔ اول قیمہ مین انجیر لائین۔ بعدہ دیگر اجزائے مناسب داخل کرین اور پیاز تراشیدہ و کو تھیر شامل کرین بیضہ مرغ علیحدہ کسی برتن مین جوش کرین کہ بستہ ہو جائین بعدہ پوست علیحدہ کر کے چھری سے باریک ورق بشکل پانچہ کے تراشین اور قیمہ تیار شدہ کو دھنگار دیکر سیخ پر اس طریقے سے کہ قدرے قیمہ اور قدرے بیضہ مرغ کو لچھا تراشیدہ چڑھائین اور روغن زرد۔ زعفران آمیختہ قطرہ قطرہ بتدریج کباب پر ٹپکاتے جائین۔ اور اگر سیخ پر کباب کے گر جانے کا اندیشہ ہو تو باریک پارچہ لپیٹ کر تاگہ خام لپیٹین۔ اور کوئلون کی منڈی آنچ پر تیار کرین۔ اور تناول فرماوین

ف- جید الکیموس سریع الہضم مقوی دل و دماغ و باہ و موافق مزاج سوداوی۔

کباب نلاوی - اسمین اما بحساب فی آثار وسفیدی بیضۂ مرغ زیادہ کیجاتی ہے اور کڑہائی
مین روغن زرد مین کباب تیار کرتے ہین۔

کباب ماہی بطرز عجیب - اول مچہلی سالم کو روغن کنجد و سونف و زیرہ سفید و بیسن کے
ذریعہ سے صاف کرین۔ بعدہٗ ایک صافی پارچہ تر کرکے اوسپر لپٹین - اور اوسپر ملتانی مٹی کا
غلاف بقدر ایک انگشت چڑہائین بعدہٗ ایک گڑہا کہود کر اوسمین آگ روشن کرین جسوقت
انگارے سے کہلیا جائین اوسوقت آنچ گڑہے مین سے علیحدہ کرکے مچہلی مذکورہ غلاف شدہ اوس
گڑہے مین دفن کرین اور اوسکے اوپر سے بہوبل ڈالین اور مناسب عرصہ تک توقف کرین۔
بعدہٗ مچہلی کو گڑہے سے نکالکر پارچہ ہائے مچہلی کانٹون سے علیحدہ کرکے بشمولیت دیگر اجزائے
مناسبہ سفیدی بیضۂ مرغ پارچہ ہائے ماہی پر لپیٹ کر دیگچہ مین گہانس بچہاکر قتلہ ہائے ماہی
مصالحہ آمیز کو بہاپ کے ذریعہ سے مثل کباب شامی سخت کرین - اور روغن زرد مین بریان

ف- مقوی باہ و مولد اخلاط صالح جید الکیموس مزید منی - ی - اکثر مچہلی کلان کے کباب
جنگل مین بوقت شکار اسطریقہ سے تیار ہوتے ہین۔

کورکہہ کباب - مرغ مسلم مذبوحہ شکم مرغ آلایش سے صاف کرکے دیگر اجزائے مناسبہ
یعنے جملہ مصالحہ کباب کا شکم مرغ مین بہر کر ٹانکے لگاکر - ایک نئی ہانڈی مین دو پیسے کا مچان بناکر اوسپر مرغ
رکہکر ہانڈی کا منہ ملتانی مٹی سے گلکمت کرکے ایک گڑہا کہود کر اوسمین آگ دہکا کچہ عرصہ
توقف کرین جب آگ کہلیا جاے تب گڑہے کو خالی کرکے اوسمین ہانڈی مذکورہ رکہین اور
اوپر سے بہوبل ڈالین - اور مناسب عرصہ تک توقف کرین - اور بعد تیاری استعمال مین لائین

ف مقوی ذہن مولد اخلاط صالح مزید عقل مصفی رنگ ضعیف مزاجونکے موافق —

کباب بیضہ۔ بیضۂ مرغ قیمہ بز روغن زرد دارچینی الائچی خورد گرم مصالحہ بادام مقشر
ادرک تخود بریان خشخاش سفید انجیر بقدر مناسب زعفران عرق کیوڑہ نمک مرچ بقدر
ضرورت پیاز تراشیدہ ترکیب بیضۂ مرغ توڑ کر پوست علیحدہ کرین۔ اور زردی وسفیدی
مین اجزائے مناسبہ شامل کرین — اور قیمہ لائین بعدہٗ اونہین خالی انڈونمین یہہ قیمہ تیارشدہ
بھرین اور منہ انڈونکا آرد گندم سے بند کرین۔ اور پانی مین جوش دین تاکہ سخت ہوجائین تب
دوسری بار چھلکا علیحدہ کرین اور مثل کباب گولے کے سیخ پر چڑھائین — روغن زرد قطرہ
قطرہ بتدریج کباب پر ٹپکائین۔ تاکہ رنگ بادامی ہوجائے ف مفرح قلب مقوی اعضائے
رئیسہ مصفی رنگ جید الکیموس کثیر الغذا۔

اقسام دال ہا

دال مونگ۔ دال مونگ شستہ روغن زرد تیزپات گرم مصالحہ زیرہ سفید
نمک مرچ سرخ۔ ہلدی۔ دہنیا۔ لہسن بقدر مناسب۔ ترکیب۔ روغن زرد مین اول
زیرہ کا بگھار کرین بعدہ دال شستہ مع دیگر اجزائے مناسبہ داخل کرین۔ اور بعدہ ہونے
کے پانی موافق گلنے کے داخل اور حسب دستور تیار کرین ف۔ خلط صالح پیدا
کرتی ہے۔ بہترین غذاؤن مین سے ہے —

نیز— اسیطرح اوڑد کی دال تیار کیجاتی ہے — لیکن اسمین ادرک وپیاز وہینگ بعض
اشخاص حسب مرضی اضافہ کرتے ہین۔ اور روغن زرد بھی — اگر ارہر کی دال کو اول
ایک پانی مین جوش دیکر پانی علیحدہ کرین بعدہ مثل اوڑد کی دال کے تیار کرین لیکن

اسمین ترشی اضافہ کیجاتی ہے
مسور وغیرہ کی۔دال بہی مثل دال مونگ کے تیار کیجاتی ہے۔

کہنڈوے۔شاہجہانی۔بیسن۔دہی عمدہ۔روغن زرد۔زیرہ سفید۔تخم میتہی گرم مصالحہ۔دارچینی۔جوتری۔زعفران۔عرق کیوڑہ۔دہنیا سبز۔نمک مرچ سرخ۔بقدر مناسب۔**ترکیب**۔اول بیسن کو پانی کے ذریعہ سے پتلا گھولین۔ قدرے نمک وزیرہ سفید شامل کرین۔اور پکائین۔جب بیسن گاڑہا ہوجائے تب اوسکو کسی تختہ صاف پر لوٹ دین جب وہ سرد ہوکر سخت ہوجائے۔تب اوسکے کہنڈوی تراشین اور اوکو نگاہ رکہین۔اور بعض کے نزدیک۔روغن زرد مین زیرہ سفید و بعض کے نزدیک تخم میتہی سے بگہار کرکے اوسمین مصالحہ مناسبہ بریان کرتے ہین جب مصالحہ بخوبی بریان ہوجائے۔تب اوسمین قدرے شوربہ چہوڑدین جب وہ بخوبی پکنے لگے اوسوقت کہنڈیان داخل کرین۔اور زعفران عرق کیوڑہ مین حل کرکے دم پر لگائین۔
ف مقوی باہ مصفی خون۔

کہنڈوی۔چاشنی دار۔بجائے شوربہ کے بتہ اوسکا زیادہ کیا جاتا ہے۔ اجزا وترکیب مذکورہ بالا۔

پتوڑہ۔اول قدرے بیسن کو پانی کے ساتھ رقیق گہولین۔اور نمک مرچ زیرہ دہنیا شامل کرین اور برگ اروی پر زرہ مین لپٹی اور پتون کو تہہ بتہہ جما کر اول بہاپ کے ذریعہ سے سخت کرین۔بعدہ روغن زرد مین بریان کرین۔ف نفاخ دیرہضم مقوی باہ۔اکثر سبزیون کے پتوڑہ اسیطرح تیار ہوتے ہین۔

دربیان پوری وسنبوسہا

پوری - میدہ روغن زرد نمک - ترکیب - اول میدہ کو حسب دستور گوندہین
بعدہ نہایت چہوٹی چہوٹی تختہ شکل کے پیڑے تیار کر کے بیلن سے پوریان بناکر
روغن زرد مین بریان کرین - بعد تیاری استعمال مین لائین - ف دیر ہضم کثیر الغذا
مولد غلط صالح - ی پوری بادامی - و پستئی - و کشمشی اور جو ہر سہ اجزا کے مجموعی سے
تیار ہو - وہ پوری میوہ کی کہلاتی ہے - ان اجزا مین سے جسکی پوری تیار کرنا منظور ہو اوسے
ہوائی باریک تراش کر پوری کے درمیان مین بہرتے ہین - اور اس قسم کی پوری پر شکر کا
غلاف بہی چڑہاتے ہین - شکر کا وزن میدہ کے وزن سے دوچند ہوتا ہے -
جب پوری کے شکم مین دال مونگ - و دال ماش ہینگ بہرتے ہین اوسکو کچوری کہتے
ہین اوس کے تیار مین روغن زرد ہموزن صرف ہوتا ہے -
سانٹہ کہا جا - نیم گرم روغن زرد مین - پوری کے پیڑے ڈکوڈبوکر ریزہ ریزہ کرین اور
سانٹہ کر پوری تیار کرین اور شکر کا غلاف چڑہائین -
سنبوسہ - میدہ روغن زرد قیمہ گوشت پیاز تراشیدہ ادرک دہی دال نخود
کشنیز لہسن نمک مرچ بقدر خواہش بادام کشمش پستہ گرم مصالحہ دارچینی جوتری
الایچی خورد - ترکیب (۱) میدہ کو حسب دستور اچہی طرح گوندہین - اور نمک موافق اندازہ
ڈال کرین بعدہ ایک تر صافی سے ڈہانک کر علیحدہ نگاہ رکہین - ۲ - قیمہ گوشت کو مذکورہ
بالا مصالحہ کے بریان کرین اور بادام و پستہ کے ہوائی تراشین کشمش کو صاف
کر کے قیمہ بریان شدہ مین داخل کرین - (۳) میدہ گوندہی ہوئے مین
سے پیڑہ بنائین اور اونکو بیلن کے ذریعہ سے مثل باریک روٹی کے بڑہائیں
روغن زرد لگا کر چاقو سے اس طرح پٹیان تراشین اور ایک پٹی کو دوسری

بتی پر تہہ جمائین جب یہ سب پٹیان ایک جگہ ہو جائین اسطرح تب اونکو اوسطرح

تراشین بعدہ اون سبکو یکجا کرین اور اونکی یہ صورت ہو جائے

بار دیگر کچھ توقف کے بعد بیلن سے بڑہائین جب وہ بقدر مناسب بشکل مربع تیار ہو جائے تب

اسکو قدرے نرم دیگر اوسکے شکم مین قیمہ تیار شدہ بہر کر سنبوسہ کی شکل ایسی بنائین

اور کڑاہی مین اوسکو روغن زرد موافق اندازہ کے داخل کرین۔ جب وہ بخوبی گرم ہو جائے تو

موافق اندازہ کے آنچ کی جانچ کرکے سنبوسہ کو روغن زرد مین برنگ بادامی بریان کرین اور کفگیر سے کسیقدر

کو حرکت دیتے رہین تاکہ وہ خوب کہل جائے۔ **فف** کثیر الغذا مولد خلط دلیل تیاری لاتا ہے۔ مقوی

باہ مفرح قلب جاذب رطوبت ہے۔

ی۔ جتنے قسم کے پوریان تیار ہوتی ہین اتنے ہی قسم کے سنبوسہ تیار ہوتے ہین۔ اگر سنبوسہ

کو بیشتر بشکل مربع بڑہاکر روغن زرد مین بریان کرین پراٹہہ ورقی تیار ہوگا۔ بعد تیاری شیرہ شکر مین

تر کرکے پراٹہہ کو استعمال مین لاتے ہین۔

سماق ترکوس ـ میدہ ـ روغن زرد ـ نمک ـ بادام مقشر ـ شکر سفید ـ عرق کیوڑہ ـ نارنگی ـ دودھ ـ الائچی خورد

بالائی پستہ ترکیب ـ اول میدہ کو دودہ اور روغن زرد کے ذریعہ سے گوندہین پھر بیلن کے

ذریعہ سے مثل روٹی کے بڑہائین۔ بعدہ سماقین بنائین اور اونکے شکم مین بادام و پستہ کو بہر کر

روغن زرد مین بریان کرین بعد شکر کا غلاف چڑہائین۔ بعدہ استعمال مین لائین۔

فف ـ مفرح ـ مقوی ـ دیر ہضم ـ

گلگلا ریشمی ـ آرد گندم ـ میدہ ـ شکر ـ روغن زرد ـ آرد گندم کو شکر و میدہ کو پانی سے گوندہین

جب خوب گوندہ جائے تب تھوڑے توقف کے بعد کسی کڑاہی مین روغن زرد گرم کرکے حسب دستور گلگلہ

تیار کرین۔ **فف** ـ کثیر الغذا ملین صحیح مولد اخلاط صالح۔ **ی** یہ سب بہی اسی ترکیب سے تیار ہوتے ہین

دہی کا گلگلہ - دہی بستہ پنیر سفیدی بیضہ مرغ میدہ الائچی خورد جوتری زعفران عرق کیوڑہ روغن زرد شکر۔ **ترکیب** - دہی بستہ میں میدہ شامل کر کے خوب استعمال کریں جب بخوبی گوندہ جائے تب کسی گرم جگہہ میں حفاظت سے رکھیں - بعدہٗ پنیر و سفیدی بیضۂ مرغ بعد دیگر اجزائے مناسبہ کے شامل کریں - اور شکر کا علیحدہ شیرہ تیار کریں - اول روغن زرد میں گلگلہ تیار کریں - بعدہٗ شیرہ شکر میں گلگلہ داخل کریں تاکہ وہ شیرہ قبول کریں بعدہٗ استعمال میں لائیں **ف** مفرح مقوی ملین طبع مولد خلاط صالح۔ **ی** اسیطرح اکثر گلگلہ تیار ہوتے ہیں - صرف آنبہ کا رس بقدر مناسب زائد کرنے سے گلگلہ انبہ تیار ہوتا ہے -

بڑہ دال ماش - دال ماش شستہ - دال مونگ شستہ - چھوہارا متقشر شستہ نمک مرچ سرخ بقدر اندازہ روغن زرد گرم مصالحہ کوتھمیر کشنیز متقشر بریان **ترکیب** اول سب دالونکو درورہ پیسین بعدہٗ نمک و مرچ سرخ و گرم مصالحہ شامل کریں معہ کوتھمیر - اور روغن زرد کڑاہی میں ڈالکر حسب معمول بڑے تیار کریں **ف** مقوی باہ مزید منی ثقیل **ی** اگر دہی بڑے منظور ہوں تو بڑونکو کڑاہی میں سے نکالکر صاف پانی میں ڈالتے جائیں تاکہ ملایم ہو جائیں بعدہٗ دہی میں نمک مرچ سرخ زیرہ سفید رائی ملاکر - اور بڑونکا پانی نچوڑ کر اس دہی میں داخل کریں - نہایت لذیذ ہونگے -

بڑہ جعفرانی بطرز دیگر - دہی بستہ نشاستہ آرد نخود بریان متقشر - زعفران عرق گلاب پستہ بادام سفیدی بیضہ مرغ - حسب دستور خمیر کر کے - اول روغن زرد میں گلگلہ تیار کریں بعدہ شیرہ شکر میں داخل کریں تاکہ وہ شیرہ قبول کریں -

بڑہ آبی ترش - بقیہ ترکیب تیاری دہی مثل بڑہ سادہ - ترکیب - املی - زیرہ سفید - زیرہ سیاہ

نمک - ہینگ - سونٹھ - الائچی خورد - پانی - سبکو علیحدہ علیحدہ - یا ایک ہی سبکو پانی مین گھلا کے صاف کپڑے مین چھان لین اور بڑے چمکین تیار شدہ اسمین داخل کرین -

اقسام شیرینی

لڈو بمبئی - میدہ روغن زرد شکر عرق کیوڑہ کشمش - میدہ کو رقیق گوندھ کر جھارے کے ذریعہ سے روغن زرد مین نگدیان تیار کرین - شکر کا شیرہ بشمولیت عرق کیوڑہ موافق صحیح اندازہ کے تیار کرین بعدہٗ نگدیونکو شیرہ تیار شدہ مین عرصۂ مناسب تک تر رکھین بعدہٗ کشمش وغیرہ شامل کرکے لڈو بنائین - **ف** - دیر ہضم مقوی مصفی خون -

جلیبی - میدہ - خمیرہ بقدر مناسب - روغن زرد - شکر باندازہ - میدہ کو بوقت شب اچھی طرح گوندھ کر خمیر دیکر ٹھہرا دین علی الصباح کڑاہی مین روغن زرد داخل کرکے - کسی پارچہ یا آبخورہ مین سوراخ کرکے اسکے ذریعہ سے جلیبیان روغن زرد مین تیار کرین - شیرہ تیار شدہ مین چھوڑتے جائین تاکہ وہ شیرہ قبول کرلین - **ی** - بجائے میدہ کے آرد ماش کام مین لانے سے امرتیان تیار ہوتی ہین - بقیہ اجزا و ترکیب حسب مذکورہ بالا -

قلاقند - مادا - شکر - عرق کیوڑہ - پستہ - **ترکیب** - شکر کا شیرہ تیار کرکے علیحدہ نگاہ رکھین جب وہ نیم گرم رہے - تب اسمین ماوا الاگر - گھوٹے سے بخوبی گھوٹین جب ایک جان ہو جائین تب بشمولیت عرق کیوڑہ کسی ظروف مین جمائین - اور پستہ کی ہوائی اوپر چھڑکین -

ف - مفرح مقوی مولد بلغم -

لوز بادام - مغز بادام - ماوا تازہ - عرق کیوڑہ - شکر سفید - زعفران روغن - ورق نقرہ بقدر مناسب - شکر کا شیرہ بشمولیت عرق کیوڑہ تیار کرین - اور مغز بادام و ماوا کسی ظروف مین یکجا کرکے چولھے پر چڑھا دین اور کفگیر سے جلد جلد تہ و بالا کرین - جب اندازہ سے یہہ معلوم ہو کہ منجمد ہو جائیگا

تب کسی صاف برتن مین قدرے روغن زرد لگا کر لوز جمائین — اور سرد ہونے پر لوزین تراشین
اور استعمال مین لائین — **ف** — مقوی جوہر دماغ و دافع مقوی بصر —

ی — پستہ وغیرہ کے لوزیات بھی اسی طریقہ سے تیار ہوتے ہین — اور بعض قدرے شہد
بھی لوز کی تیاری مین شامل کرتے ہین —

گلاب جامن — اوا میدہ شکر عرق کیوڑہ پنیر روغن زرد پستہ الائچی خورد
جوتری — ترکیب — اوا مین میدہ ملا کر خوب مشتمال کرین بعدہ بشمولیت پنیر گلاب جامن کی
گولیان حسب دستور بنا کر روغن زرد مین تلین — جب بخوبی بریان ہوجائین تب شکر کا قوام
کرکے گلاب جامنون پر شکر کا غلاف چڑھائین — **ف** — مقوی — مفرح —

اندرسہ — آرد برنج شکر روغن — خمیر بقدر مناسب — ترکیب — شکر کی چاشنی
تیار کرکے آرد برنج کو اوس سے خمیر کرین — اور شب بھر لگا رکھین — علی الصباح دو دو پیسہ بھر کی
گولیان لیکر پتلی پتلی ٹکی سے — آرد برنج کے لگاؤ سے تیار کرکے مناسب آنچ پر روغن زرد
مین بریان کرے — **ف** — مبہی — مفرح — مولد خلط صالح —

بالوشاہی خستہ — میدہ — اوا — روغن زرد — شکر — بادام مقشر بالائی — عرق کیوڑہ
ترکیب — اول میدہ کو اوا — اور روغن زرد و بالائی کی شمولیت سے گوندھین — اور
بادام سائیدہ داخل کرین — بعدہ چھوٹی چھوٹی ٹکیان گول برابر اندرسہ کے بنا کر روغن زرد
مین بریان کرین — اور شکر کا شیرہ بشمولیت عرق کیوڑہ تیار کرکے بالوشاہی پر غلاف
چڑھائیں — **ف** — مقوی باہ — مغلظ منی ثقیل —

تنبیہ — علاوہ ازین اور چند طریقہ مختلف اسکے تیاری کے ہین جو حسب موقع کار آمد ہوتی ہیں

بالوشاہی — میدہ — روغن زرد — بادام — بالائی — شکر — عرق کیوڑہ — دودھ

ترکیب - اول میدہ کو روغن زرد سے چرب کریں بعد بالائی وغیرہ سے شستہ [illegible] اور شکر شامل کریں بعدہ کھجوریں بناکر روغن زرد میں بریان کریں - ف کثرۃ الغذا مسمن بدن - دیر ہضم - مقوی مفرح - اگر بجائے میدہ کے [illegible] ارارۃ شامل کیا جاوے تو خستہ کھجوریں تیار ہونگی -

اقسام حلواجات

حلوا عجیب - میدہ ۱ سیر، روغن زرد ۱ سیر، بادام مقشر ۱ پاؤ، بالائی ۱ پاؤ، شکر سفید ۱ سیر، میدہ ۳ تولہ، مشک خالص ۳ ماشہ، پستہ ۱ چھٹانک

ترکیب - اول میدہ میں قدرے روغن زرد شامل کریں بعدہ بالائی وغیرہ شامل کرکے سخت گوندھیں بعدہ اس کی موٹی موٹی روٹیاں تیار کرکے روا تیار کریں - بعدہ روا کو روغن زرد میں برنگ بادامی بریان کریں - بعدہ جب روا مذکور کسیقدر ٹھنڈا ہو جاوے تب اوسمیں شکر سفید شامل کریں - اور بادام مقشر جو کوب شامل کریں اور پستہ کی ہوائیاں بھی تراش لیں - اور عرق کیوڑہ و مشک بعض خوشبو شامل کریں - اور استعمال میں لائیں - ف مقوی دماغ و باہ مزید منی مسمن بدن مورث نشاط -

ی سیدھی سادی ترکیب حلوے کی تیاری کی یہ ہے - میدہ کو مناسب مقدار روغن زرد میں برنگ بادامی بریان کرکے شکر بموافق اندازہ کے لائیں پانی کا چھینٹا دیکر حلوہ درست کریں -

حلوا خنزیرہ - نشاستہ گندم ۱ سیر، شکر سفید ۲ سیر، الائچی خورد ۱ تولہ، روغن زرد ۱ سیر، عرق کیوڑہ ۱ پاؤ - ترکیب اول نشاستہ کو روغن زرد میں بریان کرکے شکر کا شیرہ نہایت رقیق داخل کریں - بعد تیاری استعمال میں لائیں - ف مفرح قلب مقوی دماغ و باہ اعضائے رئیسہ -

کھیر - دودھ عمدہ چاول عمدہ شکر سفید عرق کیوڑہ **ترکیب** - چاول بھیگے ہوئے دودھ کے ساتھ کسی برتن مین جو ہلکے پر چڑھائین اور ہلکی آنچ کرین جب چاول بخوبی گل جائین اور دودھ غلیظ ہو جائے تب شکر داخل کرین - اور کفگیر کے ذریعہ سے شکر بخوبی ملائین بعدہ تشتری ہائے گلی مین جمائین بعد سرد ہونیکے استعمال مین لائین -

ف سریع الہضم نافع مزاج سوداوی **ہی** - صرف چاول سائیدہ شامل کرنے سے بجائے کھیر فیرنی تیار ہوتی ہے لیکن اسکی تیاری کیوقت جلد جلد کفچہ کے ذریعے سے حرکت دیجاتی ہے بادام پستہ و خشخاش سفید و چقندر و پیاز و لہسن و تخم خرپزہ وغیرہ وغیرہ کی کھیر تیار ہوتی ہے۔ اسطرح کہ اشیا سخت ہون انکو ملایم کرنے کے بعد اور اشیا بوبو دار کے بعد و بعض مغزیات کا شیرہ نکالنے کے بعد حسب دستور کھیر تیار کیجاتی ہے -

معمری و بادام و خشخاش و پستہ و الائچی و جوتری و قدرے مشک کے ازدیاد سے بعض اشخاص کھیر کو کلبتی کے نام سے نامزد کرتے ہین - جسکی تیاری کے برتن عرق کیوڑہ سے بسائے جاتے ہین اور اوسکو چند گھنٹہ دبا دیئے جاتے ہین -

قسم دربیان آچارہائے

آچار ڈالنے کے عام قاعدے - اول اس کام کے لئے پتھر یا شیشہ کا برتن ہونا ضرور ہے اور موسم ایسا ہو کہ دہوپ خوب نکلے ابر وغیرہ نہ رہتے ہون - آچار تیار شدہ کو دہوپ دکھائین ورنہ جلد بگڑ جائیگا - نمکین آچارون مین مروج طریقہ سے یہ اجزا شامل کئے جاتے ہین - ادرک کلونجی - بادیان - کشنیز - لہسن کی کلیان - جوتری - رائی - تخم حسینی عرق نعناع وغیرہ -

آچار لیمون کاغذی - اول لیمون کاغذی کو چاقو سے گھسکر پانی مین ڈالے

ایک سبو چہ گلی کے اندر بنمک حساب فی آثار ۵ تولہ تا ۶ تولہ حسب موقع شامل کر کے سبب
مدت تک توقف کرین۔ لیکن بعد ایک ایک پہر کے حرکت دیتے رہین۔ جب پانی
غلیظ ہو جائے تب بدلدین۔ اور لیمون کو کسی صافی سے صاف کر کے عرق نعناع یا سرکہ
مین یا روغن سرسون مین معہ دیگر اجزا مناسب کے داخل کرین اور بحفاظت رکہین۔ بعدہٗ بکار
استعمال مین لائین۔ ف ہاضم و مشتہی طعام۔ ی۔ اسکی تیاری کے تیارکیے بہی مختلف
طریقے مین جو حسب موقع کارآمد ہوتے ہین۔

آچار انبہ۔ کہیریون کے شکم مین نمک مرچ کشنیز بادیان کلونجی۔ وغیرہ بقدر مناسب
بہر کے تاگہ خام سے باندہ کر کچہہ عرصہ توقف کرین جب کہیریان گلاو پر آجائین تب روغن
سرسون۔ یا عرق نعناع بقدر مناسب مین قایم کرین۔ ف ہاضم و مشتہی طعام
اکثر آچار انکیں اسیطریقہ سے تیار ہوتے ہین۔

اچار زمینقند۔ زمینقند برگ املی پیاز رائی نمک مرچ بقدر مناسب ترکیب
اول زمینقند کو صاف کر کے املی کے پتون کے ہمراہ جوش دین بعدہٗ پانی خشک کر کے نمک
و مرچ و رائی و جوتری وغیرہ بقدر مناسب شامل کر کے کسی مرتبان مین رکہکر کسی باریک
کپڑے سے منہ باندہین۔ اور تین روز تک دہوپ مین رکہین بعدہ روغن کنجد۔ یا عرق نعناع
وغیرہ مین قایم کرین۔ ف مقوی مشتہی

اچار شلجم۔ و گاجر۔ اول گاجر یا شلجم کو صاف کر کے نمک مرچ و لہسن و رائی وغیرہ
بقدر مناسب شامل کر کے تین روز تک دہوپ مین رکہین۔ بعدہ عرق نعناع یا شیرہ
شکر یا روغن کنجد چہار چند مین قایم کرین۔ ف ہاضم طعام مشتہی مقوی معدہ
اچار پیاز۔ پیاز تراشیدہ حسب خواہش۔ نمک سائیدہ بقدر مناسب پانی مین۔

گھوئیں اور پیاز تر شدہ انمیں۔ پھر گھوئیں بعد کھولتا ہوا پانی ڈالکر دو ساعت پانی میں رہنے دیں
بعدہ کسی پارچہ مصفا سے صاف کرکے یعنی پانی خشک کرکے بقیہ اجزائے مناسب
تمام کریکے عرق لیمو اضافہ کرکے سفید بوتلوں میں بھریں۔

ف۔ مفرح مشتہی مقوی معدہ۔

چٹنی انجیر۔ انجیر خشک لہسن کی کلیاں کلونجی۔ عرق لیمو۔ شکر سفید۔ زیرہ سیاہ سفید
نمک بقدر مناسب مرچ سرخ [illegible] مرچ ترکیب انجیر کو بھگوئیں جب وہ ملائم
ہو جائیں تب وہاں سے نکالکر دوسرے صاف پانی میں خوب جوش دیں بعدہ کسی صاف پارچہ
کے ذریعہ سے پانی خشک کریں اوسکے بعد [illegible] سب انجیر میں شامل کریں۔
بعدہ کسی مرتبان میں بھرکر تین روز تک دھوپ میں رکھیں بعد چاہے شیرہ کرکے مرتبان میں
داخل کریں۔ و عرق فلفل [illegible] دیں۔ اور نہایت احتیاط سے رکھیں۔

ف مفرح مشتہی مقوی معدہ لیکن جیع۔

ی سبز کھیون [illegible] سے ہو اسیطرح چٹنی تیار ہوتی ہے لیکن وہ
بمقابلہ انجیر کے ادنیٰ ہوتی ہے۔

چٹنی مجموعہ۔ عرق لیمو عرق [illegible] نارنگی [illegible] ادرک پودینہ
مرچ سرخ بقدر خواہش نمک بقدر مناسب۔ مرچ سبز۔ ترکیب نارنگی کے زیرہ [illegible] کو
اور [illegible] کے باریک قتلے کرکے معہ دیگر اجزائے مناسب کے تین روز تک دھوپ میں
رکھیں۔ بعدہ عرقیات داخل کریں۔ اور شکر و چند شامل کریں۔

ف ہاضم و مشتہی مفرح مسکن تشنگی۔ ی۔ بعض لوگ اسکو راحت جان کے
نام سے موسوم کرتے ہیں اور حسب موقع شکر بھی موافق طبیعت کے داخل کرتے ہیں۔

چٹنی شاہ جہانی ۔ مرچ سرخ بقدر خواہش لہسن ادرک بقدر مناسب پودینہ بقدر مناسب
عرق لیموں بقدر مناسب لیجیے پیاز بقدر خواہش ۔ نمک موافق ۔ مادہ شکر دو چند جملہ
اجزا تراشیدہ کو عرق لیموں کو تر کرکے تین روز دھوپ میں رکھیں ۔ بعدہٗ شکر داخل کریں

ف مفرح مقوی معدہ ۔

چٹنی خشک پودینہ خشک ۔ سونٹھ بے ریشہ الائچی خورد زیرہ سفید مرچ سرخ نمک
عرق ادرک جوک یا ست لیموں یا عرق لیموں ۔ انار دانہ جو تری ترکیب ۔ جملہ اجزا کو
عرق لیموں میں تر کرکے سایہ میں خشک کرکے نگاہ رکھیں ۔ بوقت ضرورت استعمال میں لائیں
اگر بعد برسات بنائیں تو سال تک قایم رہتی ہے ۔

اقسام مربا ہائے

مربہ سیب ۔ سیب عمدہ شکر ۔ اول سیب کو صاف کرکے کانٹے سے کونچ کر مناسب
جوش دیں بعدہٗ شیرہ شکر تیار کرکے اوس میں سیب کو داخل کریں ۔ بعدہٗ دوسرے یا تیسرے
روز پھر جوش دیکر تا دوام تھپک کریں **ف** مفرح مقوی دل و جگر مولد خون صالح لطیف
ی ا ۔ عموماً پھلوں کا ۔ اور خصوصاً جڑوں کا مربہ تیار کیا جاتا ہے ۔ ہر قسم کے مربہ کی تیاری میں
امورات ذیل قابل لحاظ ہیں ۔ ا ۔ جس چیز کا مربہ تیار کرنا منظور ہو ۔ اگر وہ مثل گنی وغیرہ
کے سخت ہو تو اوسکو چونہ وغیرہ کے نمک سے ملایم کیا جائے ۔ اور بعد صاف کرنیکے
شکر مقوم میں داخل کرے ب ۔ اگر کوئی شئے بدبو دار مثل لہسن وغیرہ کے ہو تو اوسکی
بدبو اور تیزی اسطرح دور کریں کہ اول اوسکے درمیان سے سبزی علیحدہ کریں اوسکے
جدا جوان برگ کے ہمراہ خفیف جوش دیں دوسری بار پانی میں خفیف پھٹکری کے ہمراہ لہسن کو
جوش دیں بعد صفائی لہسن مصفا کو شکر مقوم میں داخل کریں ج اور جو شئے جلد

خراب ہوجانیوالی مواد کو اول سرد پانی میں قدرے تھوڑا سا بیدہ شامل کرکے مناسب عرصہ تک
تر رکھیں بعدہٗ کھولتے پانی میں خفیف جوش دیکر پانی سے علیحدہ کرکے شکر مقوام میں داخل
کریں (۳) شئے جوشدادہ کا پانی کسی صاف پارچہ کے ذریعہ سے خشک کر دیا جاوے۔
(۳) شئے جوشدادہ کو اول رقیق شیرہ شکر میں داخل کیا جاوے بعدہٗ شکر کے متوسط شیرہ
میں۔ (۴) شیرہ کے کچا رہنے سے پھپوند آجاتی ہے۔ اور زیادہ پکنے سے قوام میں دانہ
پڑجاتا ہے۔

متفرقات

حلوا سوہن جوزی۔ رواں میدہ سمنک دودھ روغن زرد شکر جوز پستہ لوز
ترکیب اول تھوڑے دودھ میں سمنک گھولکر چھانیں۔ اور بیدہ شامل کریں اور کڑاہی
میں دودھ ڈالکر چولہے پر چڑھائیں۔ اور نرم آنچ کریں اور گھوٹے سے حرکت دیتے رہیں جب
دانہ گھلجائے تب کسیقدر آنچ زیادہ کریں اور روغن زرد بتدریج دیتے جائیں بعدہٗ شکر داخل
کریں اور گھوٹے سے گھوٹ کر ٹکیہ بنائیں۔ عرق کیوڑہ شامل کریں اور پستہ کی ہوائی جمائیں
ف۔ مفرح و مقوی۔ ی۔ صرف جوز کے کم کر دینے سے حلوا سوہن ٹکیہ کہلاتا ہے۔
حلوا سوہن گوند دودھ روغن زرد میدہ سمنک قند سفید مصری مغز بادام
پستہ ترکیب تیاری حسب مذکرہ بالا روغن زرد میں چھوٹی الائچی دو لونگ داغ کرکے
اوپر سے چھڑکتے ہیں۔ ف۔ مقوی باہ مولد منی مفرح قلب ی۔ حلوا سوہن پپڑی کا بھی
اسی طریقہ سے تیار ہوتا ہے لیکن اس میں بجائے شکر کے قند کا قوام کرکے داخل کیا جاتا ہے
بعض بند دکی کمی بیشی حسب موقع عمل میں آتی ہے۔
ابرنج لوڈونگ دودھ اسقدر جوش کریں کہ ڈیوڑھا رہجائے اس وقت مصری اور

تین انڈوں کی زردی وسفیدی اور عرق بادیان گی ملاکر چہانیں۔ بعدہ جائفل کا سفوف داخل کرکے
سانچوں مین بہر کر۔ تہ وبالا مناسب آنچ قایم کرکے تیار کرین دوسرے ترکیب اسکی یہہ ہے
کہ ایک پیالہ مین مجموعہ بہر کر اوس پیالہ کو پانی مین جو دیگچہ کے اندر ہے۔ اسطرح رکہین کہ نصف پیالہ
پانی مین ڈوبا رہے۔ اوسکے اوپر سرپوش ڈہانک کر آنچ اوپر نیچے یکسان کرین۔ یہہ ایک قسم
کی فرنی ہے رنگ کردہ کے۔

جیلی ابریکے عمدہ مصری۔ الائچی خورد جوز سفیدی بیضہ عرق لیموں کاغذی شکر مصفا
ترکیب مصری کا آب جوش تیار کرکے شکر لائیں اور سفیدی بیضہ اور عرق لیموں شامل
کرکے آب جوش کو صاف کرین۔ بعدہ کسی پارچہ فلالین مین مقطر کرکے۔ برف کے
ذریعہ سے جمائین ہی۔ جیلی نمکین وشیرین دونوں طرح کی ہوتی ہے۔ اکثر قسم کی
جیلی اسطریقہ سے تیار ہوتی ہین۔

تیاری خرگوش [illegible] ۔ خرگوش صحرائی ذبح کرکے صاف کرکے کسی برتن مین رکہین
اور اوسکے پارچہ کرکے اوسکے سرین اور ساق علیحدہ رکہین اور باقی گوشت کو دیگچہ مین
رکہکر۔ مینڈی۔ گہی ڈالکر سرپوش سے منہ ڈہانک کر ۱۵ منٹ تک آنچ پر سرخ کرکے
تہ وبالا کرلے ہے بعدہ گہی ڈالکر بہونین اور خون مین دو چند پانی ملاکر آمیز کرین اور ہلاکر
معہ گوشت ساق وسرین کے ‹‹ ماتر ملیدہ دودہ ملاکر پکائین جب جوش مین آوے
تو اوسکو اوس گوشت بریان مین جو تیار ہو رہا ہے ایک گلاب اور گٹہ پیاز مرچ سیاہ اور نمک
خوردنی بقدر مناسب آمیز کرکے پکادین۔

دیگر ایک ران فربہ بچہڑے کی لیکر اوسکے چہوٹے چہوٹے ٹکڑے کیے اور ہڈیان علیحدہ کرکے
پتیلی مین رکہے جسقدر وزن گوشت کا ہو اوسیقدر پانی ڈالکر اوپر سے نمک چہڑکے

اور ڈیم آنچ پر پکا دے اور رکت علیحدہ کرکے جائین بعدہٗ ایک خوشہ ٹیم - ایک گاجر ایک گٹھ
پیاز شامل کرے اور قدرے نمک آمیز کرے - اور ضرورتاً مرچ سیاہ ورائی وغیرہ بھی شامل
کرتے ہین -

تیاری بط - بط کا پوست جدا کرکے تھوڑے پانی مین نیم جوش دے اور تھوڑے پانی مین
تین گٹھہ پیاز کے تلکر کے اور ایک گلاس گریبی (شوربہ گاڑھا) لاکر پکاوے بعد اوسکے گوشت
اور شوربہ گاڑھا جسمین گوشت کو جوش دیا تھا مکھن و میدہ ملا کر بھونین اور تیار کرین -

کاری - جوزہ مرغ کی مثل قلیہ کے تیار ہوتی ہے - فرق یہ ہے - کہ کاری مین مرچ سرخ
کی جگہہ مرچ سیاہ کام مین لائیجاتی ہے - اور ترکاری کسی قسم کی نہین شامل کیجاتی - اسکی تیاری کے
اور بھی مختلف طریقہ ہین -

بھات - چاول - مثل خشکہ کے تیار ہوتے ہین - فرق یہہ ہے کہ قدرے پھٹکری ڈیکر
چاول کو آبدار و صاف کیا جاتا ہے -

ترکیب تیاری مچھلی بطرز اہل اسلام مچھلی تازہ یک جان وہی عمدہ ادرک الائچی خورد
دارچینی گرم مصالحہ جوتری جائفل کشنیز پیاز لہسن زعفران نمک مرچ سرخ بقدر
مناسب تخم میتھی بقدر ضرورت عرق کیوڑہ ترکیب مچھلی کو الائیش سے صاف کرنے کے بعد
لہسن و نمک در روغن کنجد و برگ نارنج سے دھو کر حسب دستور تیار کرین لازم آنچ پر پانچ پہر سنہ خام
کرکے پکائین - بشمولیت جملہ اجزا مناسبہ -

تیاری چار - چا بقدر ضرورت شکر سفید بقدر مناسب پانی بقدر اندازہ دودہ موافق مزاج بادیان
خطائی مشک خالص بقدر مناسب جوز بوا جوتری بقدر مناسب - زعفران حسب اندازہ
ترکیب اولاً پانی موافق اندازہ گرم کرین جب پانی خوب کھولنے لگے - تب جملہ اجزائی منا:

پیالے میں داخل کریں جب رنگ بخوبی آجائے تب مشک و زعفران معہ عرق کیوڑہ ہو جائے ملائیں
کرکے دم پر لگائیں اور مناسب عرصہ تک توقف کریں بعض صاحب بغرض تکلف بالائی
و بادام سائیدہ وغیرہ اضافہ کرتے ہیں۔ اور بجائے شکر کے قلاقند شامل کرتے ہیں۔
ف اہم مفرح مقوی مورث نشاط

اقسام اغذیہ مریضانہ بطریق طبیانہ

جو موافق حالت موجودہ مریض کے بہ تجویز مصلح حسب موقع مریض کو دیجاتی ہے۔
اسفیدباج۔ ماہیت اسکی شوربہ ہے۔ کہ مرغ کے بچہ کے گوشت خفیف اور لطیف اور
بقول اور حبوب وغیرہ مانند کدو و پالک اور ماش مقشر اور جو مقشر وغیرہ سے کہ کوئی مزہ غالب
نہ رکھتا ہو ہر وقت تیاری شوربہ کشنیز یا مصطگی ڈالکر اسکا بند کریں اور مؤلف میزان الطب
اسکی تیاری کا یہ طریقہ بیان کیا ہے کہ گوشت کو بے مصالحہ گرم ادہر بعدہ ان کو ہانڈی میں پکائیں اور شوربہ
اسکا مریض کو پلائیں۔ ف لطیف مرطب مصلح الکیموس سرسام و مالیخولیا و جنون و
سوداوی مزاج و سبات و سہر و نسیان و سکتہ و فالج و لقوہ و گرفتگی آواز کے نافع
بعد تیاری ہمراہ چپاتی کے یا خالی شوربہ استعمال میں لاتے ہیں۔ اور اگر تھوڑے چاول بہ وقت
پکنے کے داخل کریں بہتر ہے۔
آش جو۔ یہ غذا ہلکی ہے۔ دوائی دوا غذائی غذا اوسکو حسب تجویز گرم مرطوب میں
دیتے ہیں۔ طریقہ اوسکی تیاری کا یہ ہے کہ جو کو چہار چند پانی میں جوش دیں جب جو کھل جائیں دو چند
پانی جس میں ڈالیں پہر سرد کر کے پھیکا یا قدرے مٹھاس ڈالکر استعمال میں لائیں۔ اور اگر جو کو
پکانے سے پہلے بریاں کریں قبض کرتے ہیں۔ اسکا نام ماء الشعیر محمص ہے اور اگر ماء الشعیر میں
عناب سپستان وغیرہ پکائیں اوسکا نام ماء الشعیر مدبر رکھا گیا ہے اگر تنقیہ ماء الشعیر ہو جائیگا

پارچہ گوشت میں ڈالکر پکا سکتے ہیں - اور ما الشعیر میں سکنجبین ملا کر پینا یعنے معا ٹہ میں جمع کرنا ان
دونوں کا مثبت البتہ اسطرح روا ہے کہ صبحکو سکنجبین پالیں اور شام کو ما الشعیر فائدہ اسکا یہ
ہے کہ سکنجبین سے مادہ غلیظ لزجہ متقطع ہاکر قابل دفع ہو رہیگا جب ما الشعیر کا دوسرے
وقت استعمال ہوگا وہ سب مادہ اسکے تلیین سے بکر بطور اسہال دفع ہو جائیگا -
پائے - بہتر پائے بکری یکسالہ کے ہوتے ہیں لزج اور دیر ہضم اور بعد ہضم ہونیکے مولد
خون صالح رقیق و معتدل اور واسطے ناقہوں اور صاحب بواسیر کے اور صاحب سوداوی
خرقہ اور تیج اور خشونت حلق اور سینہ اور شقاق لب او لسان اور گرفتگی آواز اور کیا لسنی خراک
اور سل اور دق - اور نفس الدم اور عسر بول اور التیام زخموں باطنی کے مفید اور التیام شکستگی ہڈی
اور ساتھ گوند ببول واسطے تحبیس اور اسہال صفراوی کے اور مانع لذع اور مواد گرم
اور تلیین طبیعت کے یابس المزاج کے مصلح شہد و سرکہ و نیز کرفس دارچینی و مانند اسکے
سری - بہتر مغز کلہ جوان بکری فربہ یکسالہ کا ہے طبیعت اوسکی نسبت تمام بدن حیوان کے
ابرد ہے - اور ارطب اور باعتبار ہر حیوان کے مختلف ہوتا ہے افعال و خواص کثیر الغذا دیر ہضم
و بعد ہضم ہونے کے بدن ضعف کا مقوی - اور مولد منی - واسطے اصحاب ریاضت کے نافع ہے
اور ضعف معدہ اور مدبو کو زیادہ کرتا ہے اور پیشاب لاتا ہے - مصلح اوسکا کہانا ساتھ رائی اور
سرکہ - اور صعتر اور رائیکا ہے - اور گوشت دونوں رخسار و نکا - گرم تر اور رطوبت اوسکی کم اور غذائیت
اوسکی زیادہ اور دونوں تکمیں اوسکی چکنی اور جلد اوترنے والی معدہ سے اور گوشت زبان
اوسکی کا ضعف سب اجزا سے اور مغز اوسکا - ابرد اور ارطب ہے سب اجزا سے پوست
اوسکا اعدال اور دیر ہضم زیادہ اور غلیظ زیادہ غضاریف اوسکی ردی زیادہ سب اجزا سے -
صورت قولنج مصلح اسکی آنکھ کا نمک سیاہ اور زبان کا نمک ہوتا ہے - اور زبان گوشت کا

صعتر اور سرکہ اور اونکے غذا ہے۔ اور پوست کندہ اور عصارلیف اونکی حتی مندور نہ کہانا چاہئے اور اگر سعتر اور ناچار ہون اوسکے کہانے سے۔ ساتھہ رائی اور مصطگی۔ اور روز آنہ پودینہ کے قلیہ پکا کر کہائین بلکہ وقت بھی بہوک کے۔ اور ریاضت شدید کے تہوڑا کہائین، اور اگر دیر مین اوترے مصطگی و عود ہندی چبائین۔ اور ثقل کرے بہت جلد تے کرین اور جو عادت قے کی نہ ہو ذریعہ بعض جوارشات استعمال کرین او بہتر وہ ہے کہ پیچ تہر گرم و تر کے کہ یا یانہ کہانا مضر ہے۔

کہیر پرمغز۔ مغز بادام شیرین مغز تربوز مغز کدو شیرین خشخاش سفید ہر ایک کا شیرہ نکالکر اسمین برنج ڈالکر پکائین۔ اور دس تولہ قند سفید ملا کر استعمال مین لائین۔

شیرہ پرمغز۔ مغز بادام مغز کدو شیرین مغز تربوز مغز تخم پیٹہ مغز خیارین مصری عرق کیوڑہ الائچی خورد سب مغزیات کو یکجا کر مصری ملا کر شمولیت عرق کیوڑہ پیٹہ دیا کرین۔ تینی سفید مر لیقان۔ تخم خرفہ زیرہ گلاب ساق زہر مہرہ خطائی طباشیر کشت زرشک دانہ ہیل ان سب کو کوٹ پیسکر چہانین۔ اور شربت انار مین ملا کر استعمال مین لائین مفید ہے۔

حریرہ۔ مغز بادام شیرین مغز بادام ہیل مغز تخم تربوز تخم خشخاش مغز کدو شیرین نشاستہ نبات سفید شیر بز روغن زرد الائچی حسب دستور حریرہ تیار کرین۔

ف مقوی دماغ مفرح

خاتمہ اصول حفظ صحت

(۱) کہانے سے پہلے کسی قسم کی ریاضت بقدر مناسب کیجائے۔

(۲) گوشت بز کا استعمال بدرجہ متوسط کیا جائے اور گوشت مستعمل خام نہ رہے۔

(٣) دودھ کا استعمال دیگر مصلح اشیاء کے ساتھ سودمند ہے۔

(٤) غذا ایسی روغن زرد وغیرہ بقدر مناسب ہو۔ کوئی فکر نہ کرنا چاہیے

(٥) صبح وشام کو سیر خوشگوار صحرا میں چہل قدمی کیا کرے۔ اس طریقہ سے دل ودماغ کو قوت ہوتی ہے۔

(٦) زیادہ جو لوگوں کے لیے مناسب ہے۔

(٧) بعض اوقات میں ایک دو دفعہ طبیعت کو نرم دیبالا رکھی سے خواہشات دلی کو محدود کرنا چاہیئے۔

(٨) بے جا خوشی سے طبیعت کو باز رکھنا چاہیے۔ غصہ سے باز رہنا چاہیئے۔ طبیعت کو متحمل بنانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

(٩) آب سرد سے ہرگز غسل نہ کریں۔ ضرورتاً آب نیم گرم سے غسل کریں۔ اس طرح کہ ۱۵ جنوری سے ۱۵ مارچ تک غسل کے پانی میں قدرے سونف ڈالیں۔ اور ۱۵ مارچ سے ۱۵ مئی تک الائچی معہ پوست داخل کریں۔ ۱۵ جولائی تک سبز کرفس اور تیج پات ۱۵ ستمبر تک بعد کو تیج وغیرہ۔ ۱۵ جنوری تک گل بیتہ کام میں لائیں بعد غسل جسم کو کسی صاف کپڑے سے فوراً صاف کریں اور پوشاک معطر بہ رعایت موسم زیب تن کریں۔

(١٠) زیادہ سونا ممنوعات سے ہے۔ اگرچہ سونا جو باعث نقصان بجائے خود متوحش کا باعث ہوتا ہے دماغ کا۔ اگرچہ سونے کی عادت ہو ترک کریں۔ کروٹ سے سونا بہتر ہے۔ چت سونا منع ہے۔ دن میں سونا مفید ہے۔ بہت سونا سردی اور رطوبت کی علامت اور بہت جاگنا گرمی اور خشکی کی نشانی ہے۔

(١١) سونے کے کمرہ کے کھڑکیاں ہوا کی آمد ورفت کے لئے کھولی رہنا چاہیئے۔ تمام شد

نشاستہ گندم ۲ تولہ - مغز چلغوزہ ۲ تولہ - مغز چرونجی ۵ تولہ - مغز بادام ۵ تولہ - زعفران ۱ ماشہ - مشک ۱ رتی - عرق گلاب ۱۲ تولہ - نبات سفید ۱ سیر - دودھ ۱ سیر

ترکیب - اول نشاستہ کو پانی میں بھگو کر چھان لیں - بعدہ دودھ میں شامل کرکے نرم آنچ پر مسلسل
ہلاتے ہوئے پکائیں جب گاڑھی ہو جائے تب بادام مغز پسا ہوا شامل کریں - بعدہ نبات سفید ڈال
کے زعفران عرق گلاب میں حل کرکے بشمولیت مشک اس میں داخل کریں اور دم لگائیں
بعد تیاری استعمال میں لائیں -

ف مقوی جوہر دماغ و مفرح - مولد منی - مولد خون صالح -

ستورہ - میدہ ۱ سیر - شکر ۱ سیر - روغن زرد ۱۲ تولہ - پستہ ۲ تولہ - کشمش ۲ تولہ - چرونجی ۲ تولہ - گوند ببول ۲ تولہ
سونٹھ ۱ تولہ - عرق کیوڑہ -

ترکیب - روغن زرد میں گوند و مغزیات وغیرہ بریاں کرکے علیحدہ نکال رکھیں - اور
میدہ کو روغن زرد میں بریاں کریں - بعدہ شکر داخل کریں - اور عرق کیوڑہ کا بگھار دیں -

ف - مقوی جوہر دماغ - مولد منی -

گجراتی کھانے

چوٹی کے لڈو - میدہ ۱ سیر - روغن زرد ۱ سیر - بورہ ۱ سیر - دانہ میں ۲ تولہ - جائفل جاوتری ۱ ماشہ - تل سفید مغز

ترکیب - اول میدہ کو روغن زرد میں بریاں کریں - بعدہ جملہ اجزائے مذکورہ کو شامل کرکے لڈو بنائیں
اسی طرح مونگ وغیرہ کے لڈو تیار ہوتے ہیں -

ترپٹی کے لڈو - آرد ماش ۱ سیر - آرد مونگ ۱ سیر - سوجی ۱ سیر - آرد برنج ۱ سیر - روغن زرد
شکر - مصری - عرق کیوڑہ - زعفران - دانہ الائچی - تخم خربوزہ بریاں
مغز بادام - مغز تخم چرونجی - حسب ترکیب مذکورہ بالا تیار کریں -

ی - سوہن بھوگ و لوسا بلی شکل حلوا سوہن وغیرہ کے تیار ہوتے ہیں -

افغانی کہانے

قروط۔ وہی میں سے بغیر پانی ڈالنے کے جسقدر مکہن نکلے اوسے نکالیں۔ بعد اوسکی باقی ماندہ دیگچہ میں ڈالکر آنچ کے ذریعے سے خشک کریں۔ اور ٹکیاں بناکر رکھیں۔ بوقت ضرورت کے دودہ یا پانی کے ہمراہ گہس کر نمک مرچ یا شکر وغیرہ ملاکر کام لائیں۔

عمدہ بسکٹ۔ کانفلور۔ ارا روٹ۔ مکہن تازہ۔ مصری۔ سمندر جہاگ یا میلی تحلوہ زردی بیضہ مرغ۔

ترکیب۔ زردی بیضہ مرغ میں مصری سائیدہ شامل کرکے پہینٹیں بعدہ مکہن لائیں۔ اوسکے بعد کانفلور و ارا روٹ شامل کریں۔ اور خمیر شامل کرکے بسکٹ مثل نان خطائی تیار کریں۔ ہی بعض اجزا کے اضافہ سے بسکٹ کا نام بدل جاتا ہے۔

عمدہ کیک۔ کانفلور۔ ارا روٹ۔ بیضہ مرغ۔ مصری۔ مکہن۔ میوہ ڈامر۔ خمیر میلی حلوہ اول زردی بیضہ مرغ میں مصری لائیں۔ بعدہ مکہن لائیں۔ اسکے بعد ارا روٹ و کانفلور لائیں۔ اسکے بعد سفیدی بیضہ مرغ۔ انتہائی ہوئی شامل کریں۔ بعد خمیر شامل کرکے سانچے میں مثل نان خطائی تیار کریں۔ ہی بعض اشیا کے اضافہ سے کیک کا نام تبدیل ہوتا ہے۔

اسفنج کیک۔ چہہ انڈو کی زردی لیں۔ سیر پوا۔ میدہ۔ پاؤ مصری۔ اول مصری سائیدہ اوسکے ساتھ خوب لت کریں اور تہوڑا تہوڑا میدہ ملائیں پھر سفیدی علیحدہ لت کرکے شامل کریں بعدہ ایک اونس سفوف بائیکاربونیٹ شامل کریں آخر اسکے بعد سانچوں میں مثل خطائی کے حسب مذکورہ بالا تیار کریں۔

ف۔ مقوی باہ

ہی صرف ایک یا دو جز مشترک کی شرکت سے نام میں تغیر واقع ہوتا ہے۔

حصہ نوہم

غذا کا استعمال برعایت موسم اور مزاج کے

غذا اگر برعایت موسم ومزاج کے صحیح ہو کہ بوقت خواہش سے کم استعمال مین لائی جاوے تو مزاج درست اور تندرستی قائم رہتی ہے اور برخلاف اسکے پیش خیمہ امراض۔ واضح ہو کہ ملک ہند مین صرف تین فصلین ہوتی ہین۔ جاڑا۔ گرمی۔ برسات۔ مخفی نرہے کہ فصل ہر کے چار مہینے ہوتے ہین یعنی کاتک۔ اگہن۔ پوس۔ ماگہ۔ اِس فصل مین غذائین مثل پلاؤ دو پیازہ شیرمال ونان گندم خمیری وگوشت وچوزہ مرغ دلوزیات وغیرہ کہانا چاہیے موسم گرما کے بھی چار مہینے ہوتے ہین۔ پہاگن چیت بیساکہ جیٹہ اِس موسم مین غذا سریع الہضم صبح کیوقت کہائین کیونکہ اِس موسم مین معدہ کو ہیجان ہوتا ہے اشیائے گرم کا استعمال بکثرت مضر ہے اور گوشت مین ترکاری مثل لیمون کا عرق وغیرہ کے ہوتو مناسب رہتا ہے۔ موسم برسات ابتدائے اساڑہ سے کنوار تک چار مہینہ کا ہوتا ہے اِس موسم مین رطوبت زیادہ پیدا ہوتی ہے بدن سست اور خواہش غذا کی کم ہوتی ہے اِس موسم مین یخنی وکباب وسنبوسہ وغیرہ تناول کرین

استعمال غذا برعایت مزاج

غذا موافق مزاج دموی۔ نان گندم خمیری گوشت بکری کا دلوہ کہو وغیرہ کا وشیر او یا تندان کے ترشی لیمون چہاچہ دہی مغز بادام پستہ اخروٹ چلغوزہ وکشمش ومونگہا تقشر وغیرہ

غذا مخالف مزاج دموی۔ نہایت گرم چیزین جیسے مسور دال وغیرہ۔

غذا موافق مزاج بلغمی - چاول گندم دہوئی مونگ کا پانی ادرک لہسن شہد - و مخالف مزاج بلغمی
دہی وعدہ ٹھنڈا پانی بکثرت پینا وغیرہ -
غذا موافق مزاج صفراوی - چاول مونگ گائے کا گھی و شکر چولائی وغیرہ
غذا مخالف مزاج صفراوی - بکرا ادرک پیاز وکھاری چیزیں - وغیرہ -
غذا موافق مزاج سوداوی - غذائے ترائل بحرارت مثل اندے بیضہ مرغ وشوربہ بکرے کا یخنی
مخالف مزاج سوداوی - بخلاف اشیائے مذکورہ موافق مزاج سوداوی -

بوقت کہانا کہانے کے امورات ذیل قابل لحاظ ہین -

۱) جبتک اشتہائے صادق نہ ہو کہانا نہ چاہیے -
۲) بوقت ضرورت خواہش سے کم کہانا کہائین -
۳) کہانا وقت معینہ پر کہائین قبل کہانا کہانے کے ہاتہہ صاف کرین اور کہانے کے بعد بہی ہاتہہ صاف کرین
۴) جس شئے سے دانتون کو تکلیف ہو اوس کو بہی نہ کہائین معدہ ضعیف ہوتا ہے -
۵) کہانا آہستہ آہستہ چبا چبا کر کہائین - تاکہ ہاضمہ مین فتور واقع نہو -
۶) بہت گرم کہانا نہ کہائین - اور نہ بہت سرد اور باسی کہانا کہائین -
۷) زیادہ بہ بہنی دار غذا بکثرت استعمال نکرین -
۸) ترشی کو بکثرت استعمال مین نہ لائین -
۹) نمکین غذائے استعمال کی کثرت قوۃ باصرہ کو نقصان پہونچاتی ہے -
۱۰) غذائے شیرین کی کثرت بدن مین حرارت پیدا کرتی ہے بدمزہ غذا سے طبیعت کو نفرت ہوتی
۱۱) شیرین غذا کی بعد نمکین اور ترش کے بعد شیرین غذا کا استعمال مناسب ہے -
زیادہ خشک غذا کے استعمال سے معدہ مین زخم ہوجاتا ہے -

(۱۳) دوائی غذا مثل خشخاس وغیرہ کا بکثرت استعمال منومات سے ہے ثقل پیدا کرتی ہے۔
(۱۴) میٹھا کوبی لطیف غذا نہ کہائین۔
(۱۵) بار بار اور بے وقت غذا نکہائین۔
(۱۶) اگر ثقیل غذا کے عادت ہو تبدریج ترک کردین۔
(۱۷) غذا مطبوع ولذیذ ملین کہائین۔
(۱۸) اگر غیر مقام ہو تو بغیر اجازت میزبان کہانا نہ شروع کرو۔ اجازت پر بسم اللہ شریف پڑہکر کہانا شروع کرو۔ کہانا کہاتے مین باتین نکرو۔ جو لوگ تمہارے ساتہہ کہانے مین شریک ہون اون کے منہ کیطرف بار بار نہ دیکہو اپنے آگے سے کہانا کہاؤ۔ اسمین سہولت کیا تہہ کہ تر ندی کہ بدنما آواز چپڑ چپڑ کی ہم نشینون تک نہ پہونچے اگر اپنے ہمراہیون سے پیشتر کہانیسے فراغت حاصل کرلو تو اون سے پہلے اوٹہہ نجاو اگر کہانے مین کچہہ نقص دیکہو تو برملا صاحب خانہ کے منہ پر نہ کہو اور کہانے کی حد سے زیادہ تعریف نکرو۔

بوقت آب نوشی امورات ذیل قابل لحاظ مین

(۱۹) غذا کہاکر اوسیوقت پانی نہ پینا چاہیے بلکہ مناسب توقف کے بعد۔
(۲۰) بغیر کچہہ کہائے پانی نہ پئین۔
(۲۱) امرود کہیرا گنا و خربوزہ وغیرہ کہاکر پانی نہ پینا۔
(۲۲) تر پہل کہاکر پانی نہ پینا چاہیے۔
(۲۳) ورزش و جماع کے بعد پانی نہ پئین۔
(۲۴) راستہ چلتے ہوئے جبکہ ہانپتے ہو پانی نہ پئین۔
(۲۵) رات کیوقت سوتے سے اوٹہکر پانی نہ پئین۔

(۲۶) کہاری پانی نہ پئیں

(۲۷) جیلون اور غیر مستعمل کنوؤن کا پانی نہ پئیں۔

(۲۸) کنوؤن اور نہرون کا پانی کچا کرکے نہ پئیں۔

(۲۹) جو نہرین یا چاہ درختون کے نیچے ہون اُنکا پانی بھی نہ پئیں۔

(۳۰) ایسی ندی یا نہر کا پانی مفید ہوگا۔ جو نہر پُرآب ہو۔ آپ شفاف ہو اور لطیف ہو۔ سبک ہو بلندی سے پستی کو آتی ہو۔ (۱) شیرین ہو (۲) دور سے جاری ہو (۳) جنوب سے شمال یا مغرب سے مشرق کو روان ہو۔

غذا کے جزو بدن ہونیسے پیشتر کی مختصر کیفیت

(۱) ہضم معدی ہے۔ کہ وہان غذا ایک گرمئی آتش جوش سے ہو جاتی ہے اور لطیف اُسکا کیلوس ہے کہ براہ ماسار یقا جگر مین جاتا ہے اور فضلہ اوسکا براہ امعا مقعد سے خارج ہوتا ہے۔

(۲) ہضم کبدی ہے۔ کہ کیلوس جگر مین پک کر چار خلطین پیدا ہوتی ہین (۱) خون (۲) بلغم (۳) صفرا۔ (۴) سودا = اِس ہضم مین صورت نوعی غذا کی بدل جاتی ہے۔

(۴) ہضم عروقی ہے۔ کہ اخلاط کبار مین جا کر پک جاتی ہے اونکو رطوبت ثانیہ کہتے ہین اون اخلاط مین سے (الف) خون ہے۔ کہ جگر مین طبخ ہونیکے بعد جو عمدہ پکا ہوا سرخ رنگت اوسکی سرخ ہوگیا قوام معتدل نہ رقیق نہ غلیظ مزاج گرم تر مقام خاص اوسکا کوئی نہین ہے تمام جسم مین رگون کے ذریعہ سے پہونچتا ہے اور تمام بدن کے اعضا کی غذا ہوتا ہے اوسکے بخارات دخانی لطیف کو روح کہتے ہین اور یہی بخارات لطیف جو دل مین طبخ پانے سے اور جسم مین روح حیوانی کے نام سے نامزد ہوتے ہین۔

(ب) بلغم — یہ وقت نفخ کے خام رہجاتا ہے اور بصلاحیت خون ہونیکی رکھتا ہے
کوئی مقام خاص اسکا نہیں خون کی ہمراہ تمام بدن میں موجود رہتا ہے۔ اسکا
رنگ سفید مزہ اسکا پھیکا یا کچھ شیرین قوام غلیظ مزاج سرد تر اسکے تین فائدہ ہیں
اول یہ کہ جب معدہ کو غذا میسر نہ آوے تو بلغم گرمی پا کر خون بنجاتا ہے۔ دوم یہ کہ
اعضائے مفاصل کو رطوبت لزجہ ایسی پہونچاتا رہتی ہے۔ کہ حرکت سلیس جاری رہے
اور اعضا حرکت کی گرمی سے خشک نہ ہوجائیں۔ سیوم یہ کہ بعض اعضا بلغمی المزاج ہیں
مثل دماغ کے انکی غذا اسا تہ پہونچتا ہوتا ہے۔

(ج) صفرا — یہ [illegible] کا رنگ [illegible] زرد مزہ تلخ قوام رقیق جگر میں
خاص مقام اسکے رہنے کا پتہ ہے فائدہ اسکے یہ ہیں۔ (۱) یہ کہ
اپنی تیزی کے خون کو رقیق کر کے تنگ رگوں میں پہونچاتا ہے۔ (۲) یہ کہ بعض اعضا
کہ جو صفراوی المزاج ہیں مثل پتہ [illegible] انکی غذا ہوتا ہے (۳) یہ کہ آنتوں
سے رطوبت لزجہ کو اپنی تیزی سے صاف کرتا ہے۔

(د) سودا کہ وہ تلچھٹ ہے۔ اور فائدہ اسکے تین ہیں (۱) یہ کہ جسوقت
خون پتلا اعضا کے پاس پہونچتا ہے تو اسکو گاڑھا کر دیتا ہے اور اعضا سے
چپٹاتا ہے۔ (۲) یہ کہ بعض اعضا سوداوی المزاج ہیں مثل ہڈیوں غذا میں انکے
کام آتا ہے۔ (۳) یہ کہ بوقت حاجت فم معدہ پر گرکر بسبب اپنی کثافت کے اور
ترشی اجزائے فم معدہ کو سکوڑتا ہے اور پھر اگرتا ہے۔ اور تقویت دیتا ہے
بھوک معلوم ہو۔ واضح ہو کہ جب ان چار اخلاط سے کوئی خلط بگڑ جاتا ہے تو
انواع اقسام کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔

از صحت جسمانی — **نتائج اشیاے متضاد** — ہوشیار و خبردار

(۱) دہی اور مولی کے ایکساتھ استعمال سے درد قولنج کا احتمال ہوتا ہے (۲) دودھ اور ترشی کا ساتھ کھانے سے درد معدہ کا احتمال ہے (۳) دودھ اور شراب کے یکجائی استعمال سے [illegible] کا احتمال ہوتا ہے (۴) گوشت اور شہد سے درد معدہ کا اندیشہ ہے (۵) جنگلی کبوتر کے گوشت اور دہی سے فالج کا اندیشہ ہوتا ہے (۶) مچھلی کیساتھ اور گڑ و دودھ دہی کا استعمال ممنوعات سے ہے (۷) کھیرا اور ککڑی ایکساتھ کھانے سے اندیشہ قولنج ہوتا ہے (۸) گڑ کے بعد بیسن کا استعمال مضر ہے (۹) دودھ یا لسی کا پانی کے بعد پینا نہ چاہئے ہیضہ کا اندیشہ ہے (۱۰) خربوزہ اور [illegible] کے یکجائی استعمال سے اندیشہ احتراق خون کا ہے (۱۱) سرکہ اور چاول بکثرت استعمال کرنے سے درد معدہ کا احتمال ہے (۱۲) [illegible] اور مچھلی کے یکجائی استعمال سے احتراق خون کا احتمال ہے

بیان اشیائے دافع بدہضمی کا

کٹھل	کی	کیلہ	سے	گولر	کی	آب [illegible]	سے	گیہوں	کی	کھیرے	سے
کیلہ	کی	گھی	سے	سنگھارہ	کی	آب سرد	سے	مسور	کی	سرکہ	سے
گھی	کی	نارنگی	سے	اشنا	کی	شیرینی	سے	شراب	کی	شہد	سے
نارنگی	کی	نمک	سے	چشیہ	کی	مولی	سے	املی	کی	روغن [illegible]	سے
نمک	کی	[illegible]	سے	جوار	کی	اجمود	سے	آم	کی	دودھ	سے
چاول	کی	دہی	سے	موٹھ	کی	دہی	سے	[illegible]	کی	مرچ سیاہ	سے
دہی	کی	[illegible]	سے	دودھ	کی	آب [illegible]	سے	انگور	کی	سونٹھ	سے
پھینی	کی	لونگ	سے	چھچھی	کی	گوشت	سے	پاپڑ	کی	[illegible]	سے
گوشت	کی	انناس	سے	[illegible]	کی	[illegible]	سے	پوری [illegible]	کی	[illegible]	سے

	ای	اچار لیموں	—	پوشتہ	ای	کچری		چوہری [illegible]
	ای	[illegible]	—	پچورہ	ای	[illegible]		[illegible]
	بیجنا بیل	ای	[illegible]	—	—	[illegible]	—	۰

کباب — ہر ایک گرم تر کا زیما کی روغن سے تر سے غذا ہے گرم کی سرد سے سرد کی گرم سے
پانی [illegible] کی چربی سے

از حفظ | نقشہ بدرت ہاضمہ از روئے ڈاکٹری | صحت لاہور

نام شے	[illegible]	[illegible]	نام شے	[illegible]	[illegible]	نام شے	[illegible]	[illegible]
کباب	۲	.	[illegible]	۲	۳۸	[illegible]	۱	۵۵
دل گردہ کلیجہ	۳	۲	[illegible]	۳	۰	مچھلی پختہ	۳۱	[illegible]
مرغ بریان	۲	۴۰	[illegible]	۲	۴۰	پنیر کا گوشت		۵۴
یخنی بکری کی	۲	۳۴	بیضہ پختہ	۱۳	۵۴	[illegible]	۰	۴۰
ہتو لی		۵	[illegible]	۳	۳۰	[illegible]		۴
[illegible]	۱	۴۴	[illegible]	۳	۰	[illegible]	۳	۵
خاگینہ			[illegible] ۱۲	۲	۰	[illegible]	۳	۳
[illegible]		۱۵	خشکہ	۱	۴۸	گوبھی	۲	۰
سیب شیریں		۳۰	[illegible]	۳۸	۰	بینگن [illegible]	۲	۸
شلغم	۱۴	۴۰	[illegible]	۴	۳۴	[illegible]	۲	۵۰
ڈبل روٹی تازہ	۴	۳۴	[illegible]	۳	۳۰	[illegible]	۴	۰

کلیچہ یا نان	۵	۱۰	تربوز	۵	۳۰	نارنگی	۲	۵۴
بسکٹ معہ چائے	۳	۴۵	کریم کلا	۲	۰	ناشپاتی شیریں	۲	۰
چائے	۴	۰	امرود	۴	۱۰	آم	۵	۲۰
مکھن تازہ	۳	۰	کھیرا ککڑی	۴	۴۵	آلو ابلے ہوئے	۲	۴۵
پنیر	۳	۲۴	آلو پکے ہوئے	۳	۳۰	آش جو	۱	۳۰
دودھ خالص	۲	۳۰	ساگودانہ ابلا	۱	۴۵	اراروٹ	۱	۴۵
لڈو جوش دادہ	۲	۰	مٹھائی میدہ کی	۵	۰	کچوری وغیرہ	۳	۰
بالائی	۲	۴۰	دہی کی چیزیں	۴	۵	کھیر و فرنی	۲	۰
ربڑی	۳	۴۰	جو کی روٹی	۳	۳۰	گیہوں کی روٹی	۳	۳۰
میوہ تروہی	۱	۴۵	باجرہ جوار کی روٹی	۳	۴۰	میوہ سخت وترش	۴	۳۰
انجیر انگور	۳	۰	اسپنج کیک	۲	۳۰	دال ہر قسم کی	۳	۳۰
تخم انجیر و امرود	بعض ہضم نہیں ہوتے		بیر شیریں	۳	۴۵	کھجور	۵	۴۰
مربہ شیرینی	۳	۰	...	۰	۰	...	۰	۰

ضمیمہ گنجینہ صنعت

نان بے آب - زردی و سفیدی بیضہ مرغ ۵ عدد - مکھن ۵ تولہ - کانفلور یا اراروٹ ۵ تولہ مصری ۵ تولہ - پیلی فلور ۲ ر - الائچی خورد ۳ ر - جوتری ۲ رتی - اول زردی میں مصری شامل کر کے بعدہ مکھن بعدہ اراروٹ شامل کریں بعدہ سفیدی اوٹھائی ہوئی ملائیں اوس کے بعد خمیر اور الائچی جوتری سائیدہ شامل کر کے مثل خطائی تیار کریں اور یکساں آنچ پہونچائیں - بعد تیاری کام میں لا دیں -

انڈوں کی کڑھی

۲۰ بیضہ مرغ مغز بادام کشنیز مقشر بریاں ادرک تراشیدہ زعفران عمدہ دہی
۲۰ عدد ۔ار ۵ تولہ ۱ تولہ ۳ر ۱۱ر

ہری مرچ پیاز تراشیدہ زیرہ سفید الائچی خورد جوتری روغن زرد بیاز بریاں
بقدر خواہش ۱۰ تولہ ۲ر ۱ تولہ ۳ر ۔ار ۵ تولہ

گرم مصالحہ عرق کیوڑہ ترکیب (الف) اول بیضہ مرغ کے سفیدی علیحدہ
۱ تولہ ۳ تولہ = کریں اور زردی نگاہ رکھیں اور زردی میں نمک و مرچ و
ادرک کشنیز وغیرہ شامل کرکے مثل ناگینہ تیار کریں۔

(ب) ناگینہ تیار شدہ کو سل پر نہایت باریک پیس اور دہی میں شامل کر کے کسی صاف صافی کے ذریعہ سے کسی سہ میں چھانیں۔ بعد پیاز تراشیدہ و دیگر اجزائے مناسبہ شامل کریں اور مندی آنچ پر پکائیں۔

(ج) جب تیاری کے قریب آوے تب نمک پیسا ہوا زعفران عرق کیوڑہ میں حل کر کے کڑھی میں شامل کریں اور دم پر لگائیں۔ بعد تیار ہونے کے زیرہ سفید کو روغن زرد میں بریاں کرکے بگھار دیں اور استعمال میں لائیں۔

(۳) بادام گلانا۔ اول باداموں کو صاف پانی میں جوش دیکر چھلکا علیحدہ کریں بعدہ اوپر مرچ کا نمک بقدر اندازہ ملکر سبھی کے آب منتظر نیا جو بادام کے وزن سے تیس گنا ہو خفیف آنچ کر دیں۔ اور منہ ظرف کا خام کر دیں بعدہ ٹھنڈی پانی کے ذریعہ سے صاف کریں اور کام میں لائیں۔

ی۔ مجھانت کے موقع پر دستکار اشخاص منڈی وغیرہ کے چاقو سے بادام

تراشکر بادامی قلمیہ وغیرہ مین شامل کرتے ہین -

(۴) گنا - اور کہوپرہ بہی اوسی ترکیب سے گلجاتا ہے جس سے بادام گلجاتے صاف بہی اوسیطرح ہوتا ہے -

(۵) بعض کے نزدیک نہایت ہی عجلت کی موقع پر بادام اور کہوپرہ وغیرہ تیزاب نار روتی مین نہایت آسانی کیساتہہ گلجاتا ہے - لیکن وہ کارآمد نہین ہوتا بسبب سمیت کی تا وقتیکہ بالکل صاف ہوجاوے - ہرگز ہرگز کام مین نہ لادین - کیونکہ تیزاب ایک ہلاک کردینیوالی شے ہے -

(۶) جس شے کا گلانا یا ملایم کرنا منظور ہے وہ تر و تازہ ہونا چاہئیے

(۷) چہلم کا بنانا - اس شوق یا ضرورت کے پورا کرنیکے موقع پر چہلکا بنانا ہوتا ہے اور چہلی کا بنانا گلانیکی یہ اجزا بعض نے بیان کئے ہین - انجیر نوشادر بانفل - جوتری - سہاگہ - ارنڈ خربوزہ - درکزمیق ہر ایک کشید - ۱ ا ۱ ا ۲ تولہ ۲ تولہ ۲ ۱ ا بقدر مناسب حسب موقع کام مین لادین بعض کا قول ہے کہ اجوائن کا ست وعرق تیار ہی کا کام کلانا ہے

(۸) مصنوعی چمپیلی کی کلی - اسطرح تیار کرین کہ بادام مین قدرے مستری و لالکہی جو زرد شامل کرکے ہاتہہ سے بشکل کلی چمپیلی کے تیار کرین اور اسپر تراشیدہ کی ڈنڈی لگاکر اسطرح تیار کرین - اگر چاہین زعفرانی رنگ اضافہ کرین وبعض اشخاص بادام مقشر سلم کو بشکل کلی تراش کر زیرین حصہ کو سبز رنگتے ہین وبعض اشخاص تازہ کہوپرہ کی بہی کلیان چمپیلی و بیلے وغیرہ کی تیار کرتے ہین - حسب ترکیب بالا -

(۹) مرچ کی تیزی دور کرنا :- سبز مرچ کو شگاف دیکر گرم اندام مین شبانہ روز بعدہ از آب منقطر مین تر کہین۔ بوقت اشد ضرورت چونہ از آب منقطر مین تیز جوشاین۔ بعدہ دیگی پانی مین تر رکھئے یا جوشاین بعدہ مرچ قلیہ مین ہموزن گوشت کے شامل کرین۔
(۱۰) شکر قند کے چھلکے کا جوش دیتے مرچ لگا کیجئے اور ملایم ہوجانیکے سخت ہونا پھکری کے پانی مین جوشاین اور شیرہ شکر مین داخل کرین۔
(۱۱) سیپی کی گودی کو دستگل مرچ بنا کر بے ضرر سرخ رنگ دیکر شیرہ شکر مین داخل کرین اور ڈنٹھل ایسے مصنوعی مرچ پر اصل مرچ کے لگاتے ہین۔ نہایت خوشنما معلوم ہوتی ہین
(۱۲) انگور مصنوعی۔ یہ بھی پپیتے کے ٹکڑے ... تیار کر کے قایم کرتے ہین اور ان کے شکم مین تخم منقے کے قایم کر کے ڈنٹھل بیری کے تہ دن کے لگاتے ہین۔
(۱۳) ہر دل عزیز چٹنی۔ پپیتے کا لچھا حسب ضرورت کشمش بقدر مناسب عرق لیمون بقدر مناسب نمک مرچ سرخ سالم بقدر اندازہ عرق نعناع۔ شکر چہار چند۔
ترکیب (۱) لچھے کو صاف پانی مین جوشدین بعدہ صافی کے ذریعہ سے خشک کرین۔
(۲) شکر کا قوام کر کے اسمین نمک مرچ و عرق لیمون وغیرہ کرین بعدہ سرد ہونیکے عرق نعناع شامل کرین۔
(۱۴) حیرت افزا مٹھائی۔ سنگھاڑا ۲ تولہ۔ روغن زرد ۱۰ تولہ مصری ۱۰ تولہ الائچی خورد ۳ ر۔ جوتری ار۔ زعفران ار۔ صمغ عربی ۲ تولہ کتیرا ۲ تولہ۔ سوائے زعفران کے اور سب اجزا کو یکجا کر کے زعفران عرق کیوڑہ مین حل کر کے انشان حجر کین اور سانچون مین بھر کر مناسب آنچ پر مثل نان خطائی ماہی تواءین تیار کرین۔ (تھیا) یہ تو ہم بھی نظیر ہتبل سے روغن زرد مین کی پیشی کیجاتی ہے از الوان نعمت و نعمت خوان تقوکت

(۱) زعفران مین عرق لیمون شامل کر نیسے رنگ بادامی تیار ہوتا ہے۔
(۲) عرق انار مین کوئی شے لوہیکی گرم کرکے چند بار بجہاؤ دینے سے رنگ فاختی تیار ہوتا ہے۔
(۳) سبزیاں اور پودینہ سے رنگ سبز تیار ہوتا ہے۔
(۴) شنگرف کے پانی سے رنگ شنگرفی تیار ہوتا ہے۔
(۵) نزد بعض زعفران و دم الاخوین سوختہ سے رنگ سرسئی تیار ہوتا ہے
(۶) سرخ رنگ۔ قرمز گل لپتہ سودہ ہیپاٹی تین پاؤ پانی مین اول قرمز کو علیحدہ جوش دین بعدہ گل لپتہ کو پانی مین مع سودہ ہیپاٹی جوشدین بعدہ یکجا کرین سرخ رنگ تیار ہوگا۔
(۷) سبز رنگ۔ پالک سبز سہاگہ پھٹکری سبز دو اشیار کو باریک پیکر بانات کے ساتھ پانی مین جوش کرین۔ بعض کوچ نیل کا رنگ بہی کام مین لاتے ہین۔
بعض کے نزدیک دہ رنگ بہی عمدہ ہوتا ہے جسمین دو شالہ وغیرہ رنگے جاتے ہین۔
(۸) پہولی پہل کا عرصہ دراز تک بجنسہ قایم رہنا۔ چار چند شہد مین اوس شے کو داخل کرین جسکا عرصہ تک محفوظ رکہنا منظور ہو۔ وبعض گوند سفا کے قوام مین بہی رکہنا بیان کرتے ہین۔
(۹) بیضہ مرغ علیحدہ علیحدہ نمک کے درمیان تہ بتہ جانیسے عرصہ تک خراب نہین ہوتے۔
(۱۰) سیب وغیرہ بے داغ۔ خشک بالو ریتے مین علیحدہ علیحدہ رکہنے سے خراب نہین ہوتے
(۱۱) دہی کے کباب۔ دہی لپتہ سار۔ نخود بریان ۵ تولہ۔ پیاز تراشیدہ ۵ تولہ الایچی خورد ۲۔ جوتری ۲ ماشہ ادرک ۱ تولہ۔ گرم مصالحہ ہر سفیدی بیضہ مرغ ۵ عدد۔ نمک مرچ سرخ بقدر مناسب

روغن زرد حسب دستور تکیہ کے کرمٹھ تیار کرین —

دہی شیرین - دودھ بالائی عمدہ دہی بستہ پستہ مغز بادام مصری پوست سبگدانہ مرغ سائیدہ - سبکو ملاکر کے کسی مٹی کی کوری برتن میں اول تھوڑے گرمی میں رکھین بعدہ سرد جگہ میں رکہدین دہی منجمد ہو جائیگا - موسم گرما میں برف کے ذریعہ سے منجمد ہوتا ہے —

نان خطائی بادامی - مغز بادام میدہ روغن زرد مصری کف دریا - سب کو گوندہ کے گول گول خطائیان تیار کرکے - ایک برتن مین کاغذ بچھاکر اوپر ڈھکن ڈھانک کر نیچے بالا یکسان آنچ پر تیار کرین — ی اسیطرح خطائی پستہ وکہوپرہ وغیرہ وغیرہ کی تیار ہوتی ہے

نمش - دودھ کو اسقدر جوش دین کر نصف رہجائے - تب تولہ بھر سمندر جھاگ وقلب مصری کیتولہ - شکر سفید شامل کرکے کسی باریک پارچہ سے ڈھانک کر شبنم میں رات کو رکھدین علی الصباح آفتاب نکلنے سے پہلے چھوٹی سی رئی سے خوب بلوئین کف جو آئین اونکو خوشنما پیالیون مین رکھین اور استعمال مین لائین —

کارآمد گر

جو جنس نمکین کہانے کی تیار مین جتنی سیر مستعمل ہو - اوس سیر کی تعداد کو دو چند کرکے اوس دوگنی تعداد کو تولہ کی تعداد مان کر - ایک سیر کہانے کی تیاری کی صرفہ میں لائین - مثلاً نمکین آٹے کی تیاری مین (دو سیر) نمک شامل کیا جاتا ہے - تو بر بنائے ترکیب (۱) کی تعداد کو دو چند کیا تو (۲) ہوئی - اب اس دو کو ۲ تولہ مان کر ایک سیر آٹے کی تیاری کے صرفہ مین لائین ی اسی طور جملہ اجناس کی نسبت عمل کرنے سے آسانی حساب ہو سکتا ہے - برعکس - ایک سیر کہانے کی تیاری مین جو جنس جتنی تولہ

مستعمل ہو۔ اوس تولہ کی تعداد کو نصف کرکے۔ اوس نصف تعداد کو سیر کی تعداد مان کر ایک من ایک من کہانے کی تیاری کے کام مین لائین۔ مثلاً۔ ایک سیر گوشت کی تیاری مین۔ الو کہ مرچ سرخ شامل کیجاتی ہین۔ تو ایک کا نصف (آدہا) ہوا اور آدہی کو۔ آدہ سیر مان کر ایک من گوشت کی تیاری مین شامل کیجاوین تو برابر حساب صحیح ہے۔

جو جنس اکین کہانے مین ۔۱ر مستعمل ہوگی۔ وہ فی سیر۔ ۶ ماشہ مستعمل ہوگی۔
اور جو جنس فیمن ۱۱ر مستعمل ہوگی وہ فی سیر ۳ ماشہ مستعمل ہوگی
اور جو جنس فیمن ۱۱۱ر مستعمل ہوگی وہ فی سیر اخشخاس مستعمل ہوگی

بعض الفاظ مندرجہ کتاب کا ترجمہ

لفظ	معنی	لفظ	معنی	لفظ	معنی
اصطلاح	اتفاق کرنا کسی گروہ کا آپس میں کسی لفظ کے غیر لغوی معنے ایک لفظ کے	استعمال	دست	اجناس	جمع جنس
اطبا	جمع طبیب	اصلاح	درست	اختصار	مختصر
اعضائے رئیسہ	دل و دماغ وغیرہ	انثیین	دونوں بیضے	اختلاج قلب	دل کا پھڑکنا
اعضا	جمع عضو کی	احتراق	جلجانا	اعصاب	جمع عصب کی
امعا	آنتیں پیٹ کی	ابرد	نہایت سرد	ارطب	نہایت تر
اشیاء	جمع شئے کی	اسفل	نیچا	بغرا	ایک قسم کی [illegible] جو دال اور چاول سے تیار ہوتا ہے
بلغم	مشہور خلط	باہ	قوت	بارد	ٹھنڈا
بواسیر	مرض مختلف قسم	پیڑہ	مشہور عضو باطنی	پیچش	بیماری پیٹ [illegible]
تقدیم	مقدم کرنا	تبدیل	بدلنا	توابل	گرم مصالحہ
تجربہ	آزمائش	تشنگی	پیاس	[illegible]	[illegible]

لفظ	معنی	لفظ	معنی	لفظ	معنی
جگر	عضو اصلی	جاجح	جس جگہ جتنا بیٹنے رکھو نکے	حرارت غریزی	روح کی اصلی حرارت
بزا	چکیلا-تل	حابس بول	پیشاب روکنے والی	حواس خمسہ	قوت باصرہ وغیرہ
خفقان	مرض مشہور	خون بستہ	جما ہوا خون	خواب پریشان	نیند میں ڈرنا
خناق	بیماری حلق	دہنیت	چکنائی	ذیابیطس	مرض مشہور
رطب	جو اپنی اصلی رطوبت سے تر ہو	ریح	ہوا	رقت منی	پتلی منی
ردی	ناقص	رہ نما	رہبر	ردی الکیموس	ناقص ہضم و دم
سفوف	پھنکی	سریع الہضم	جلد ہضم ہونیوالی شئے	سرفہ	کھانسی
صفرا	خلط	صدر	سینہ	طبخ	پکنا پکانا
طعام	کھانا غذا	طول	لمباؤ	عقل	دانائی
غذا	کھانا	فم معدہ	کوڑی	قولنج	مشہور مرض شکمی
قابض	قبض کرنیوالی شئے	قاطع باہ	باہ کو قطع کرنیوالا	قراقر شکم	پیٹ کی گڑبڑ
کثیر الغذا	زیادہ غذائیت قوی غذا	کلید	کنجی	کیلوس	وہ صورت غذا کی جو ہضم معدہ میں اول ہوتی ہے
کیموس	وہ صورت غذا جو دوسرے ہضم میں ہوتی ہے	کثیف	غلیظ	لطیف	پاکیزہ عمدہ
منضج اخلاط	پکانیوالی خلطوں کی	مبہی	پیدا کنندہ قوت باہ	مفرحات	سرور کرنیوالی اشیا
مدر	جاری کرنیوالی شئے	مقوم	قوام کی ہوئی	مختلط	خلط کیا ہوا
مربی	پرورش کرنیوالا	مسکن	تسکین دینیوالا	مجلی البصر	روشن کرنیوالی نظر کا
معدل	ہمواری	مولد	پیدا کرنیوالا	مسمن بدن	فربہ کرنیوالا بدن کا
مغیر	متغیر کردینیوالا	منتشر	پھیلی ہوئی شئے	موحد	کسی شئی کا میلان کرنیوالا
مشتہی	اشتہا پیدا کرنیوالا	مولف	جمع کرنیوالا	منقی	صاف کرنیوالا مادہ
مکفی	کافی	معدہ	عضو باطنی	مسلول	مرض سل کا مریض

مرکب	ترکیب دیا گیا	ملین	لازم کو نرم	مسکر	نشہ والی شے
محمود الکیموس	بہتر ہضم دوم	متعفن	بدبودار	محرک	تحریک کرنیوالا
مفرد	فرد	ممتد	عرصہ دراز	مروجہ	موافق رواج
محرورین	گرم مزاج اشخاص	مفید	فائدہ مند	مرطوب	رطوبت دار
مرخی	جو بسبب اپنی حرارت کے کسی عضو کے انسجام کو نرم کردے	محرک	تحریک کرنیوالا	محلل	تحلیل کرنیوالا
مفرح	فرحت بخش	ناتوان	نہایت کم طاقت	نفاخ	ہوا پیدا کرنیوالی شے
نشاط	شادمانی خوشی	یبوست	خشکی	یابس	خشک

التماس ضروری

نوع انسان میں سے کسی فرد بشر کا کوئی کام خالی از نقص۔ وکمل قرار نہیں دیا جا سکتا۔ کیونکہ اگر انسان کا کام خالی از نقص۔ وکمل قرار دیا جائے۔ تو پھر ترمیم کی گنجائش باقی نہ رہے۔ لیکن آئے دن کی ترمیم تنسیخ اسبات کی شاہد ہے بے نقص کام خالق کا ہی ہے۔ کتاب ہذا باختلاف طبایع ومغائرت رواج ہر شہر و دیار کے کمل خیال کیا جا سکے تاہم اسی قسم کی دوسری کتابوں کے مقابلہ میں وسیع پیمانہ مفید ثابت ہوگی۔
کتاب ہذا کی جامعیت ان کتبہا سے کی گئی ہے۔ از تاریخ حضرت آدم علیہ السلام۔ ابن علاج الغربا۔ مخزن ادویہ۔ ہادی المفردات۔ بستان المفردات۔ صحت جسمانی حفظ صحت۔ جیبی روزگار۔ پالسو بیوپار۔ معدن الحکمت۔ عجایب الحکمت۔ جامع العلوم کیمیائے عناصری۔ شفاء الامراض۔ میزان الطب۔ الوان نعمت۔ خوان نعمت خوان یغما۔ ہفت خوان شوکت۔ اقسام طعام شاہجہانی۔ آفتاب عالم تاب وغیرہ وغیرہ

وتماما على الذي احسن وتفصيل كل شئ تمام شد

تقریظ معہ تاریخ کتاب لاجواب موسومہ بہ تحفۂ محمود از نتائج افکار لاالہ منور سہائے صاحب
المتخلص بہ ادا تمہید جناب صاحبزادہ احسان اللہ خان صاحب احسان و جناب صاحبزادہ احمد سعید خان صاحب عاشق

نسخۂ محمود واہ کیا کہنا
ہی مضمون ہیں لطیف لطیف
پہلے ہی نام ہیچکے ہیں لوگ
تھی اس فن میں دستگاہ کسے
ہیں کہانوں کی صراحت سے
اور فرشتوں کو توبہ ہاین خیر
ب غذا کی ہمیں ضرورت ہی
کسنے یہہ فائدے بتائے این
کہاں ایسی کتاب صحت کی
باب صحت فصول میں ایسین
ان میں ہی ہر وہ نسخۂ اکسیر
جن سے ممکن غریب کا ہی بنا
نقد اہل کمال ہے یہہ کتاب

سب فقط آپ ہی کا حصہ تہا
نہ چھپی اس سے پہلے ایسی کتاب
اپنے جوہر دکہا چکے ہیں لوگ
لیک تصنیف دیکہئے جسکی
کچھہ از روئے طب مدا ہے
پہلے کی بہوک کی دوا کسنے
کونسی شکل حفظ صحت ہی
سچ ہے جو جسکا کام ہوتا ہے
اتنی جمعیت اور وسعت کی
نوع انسان کی دفع آزار
جسکے جویان ہیں سب غریب و امیر
قدر کہلتی ہے اسکی حال پر
دولت لازوال ہے یہہ کتاب

نئی ترکیب ہی نئی تالیف
ملک میں آج ہی یہہ پہلی کتاب
مگر ایسی ملی ہے راہ کسے
چار نسخے لیں گے معمولی
تکمیہ کے کچھہ جزو بن گئے رہبر
پہلے ترکیب دی غذا کسنے
کسنے یہہ ایجاد کیا آخر میں
وہ اوسی سے تمام ہوتا ہے
کیمیاوی اصول میں آئین
تندرستی کی کاشف اسرار
پہر تدابیر ایسی سہل کہ واہ
اسکا ہونا ضرور ہے گہر گہر
قطعہ [illegible]

بس ادا ہو چکی ہے مدح رقم
اسکی تاریخ لکہہ ضیا فت حکم
۱۳۳۴
سنہ
ہجری

ھو العزیز

تصدیق جناب حکیم محمد سید ابرار احمد صاحب برادر حقیقی جناب حکیم محمد سید برکات احمد صاحب معالج خاص حضور پرنور نواب صاحب

مین نے اس کتاب تحفۂ محمود کو اول سے آخر تک دیکھا یہہ کتاب باعتبار مضامین طبی صحیح اور صول ہے خوبی یہہ کہ جامع اور مختصر ہے خدا کرے کہ یہہ مقبول عام ہوجاوے۔ مولف صاحب کی محنت جو تبنی بر مقاصد قابل داد ہے مین

اسکے اندراج طبی کی صحت کی تصدیق کرتا ہون۔ دستخط حکیم سید محمد ابرار احمد عفی عنہ ۱۳ صفر المظفر ۱۳۲۴

بسمہ تعالے شانہ

تصدیق جناب سید سعید احمد صاحب خلف الرشید جناب حکیم مولوی سید محمد علی صاحب مرحوم و مغفور۔

مین نے اس کتاب کو اچھی طرح دیکھا اسکے مضامین جہانتک طب کے متعلق ہین صحیح ہین باقی علوم و صنعت کی صحت تحریر جو مشاہدہ پر موقوف ہین مگر مجھکو اس مین مولف عزیز ثقہ اور صالح آدمی ہے۔ غالبًا عمل و صنعت بہی صحیح ہونگے مجھکو یقین ہے یہہ

رسالہ نافع عام ہے فیض تام ہے ہر طالب طب اور حافظ صحت کو اپنے پاس رکہنا چاہیے رب ارحم و اکرم اس سے

اپنے عباد کو نفع دے۔ اور مولف کو جزائے خیر۔ الراجی سعید احمد الحکیم الہاشمی عفی عنہ

ھو المجیب

تصدیق جناب حکیم محمد سید عزیز الرحمن صاحب عرف جبان صاحب خلف الرشید حکیم سید علی حسن صاحب امروہی مرحوم

مین نے اس کتاب تحفۂ محمود کے ہر ہر حصص کو از اول تا آخر بغور دیکھا۔ مضامین طبی نہایت صحت کے ساتھہ باترتیب

جمع کئے گئے ہین اور اصول تیاری اغذیہ مرکبہ بہ محل اصول کیساتہہ جمع کئے گئے ہین۔ صنعتی مضامین بہی خوب

یادگار ہین۔ کتاب ہذا باعتبار اپنی موجودہ خوبیون کے جامع ہے اور خوبی یہہ کہ مختصر۔ اسلئے مین

نہایت وثوق کیساتہہ تصدیق کرتا ہون۔ کہ کتاب ہذا بلحاظ اوصاف مذکورہ بالا کے ہر عزیز کو قابل

قدر نافع خلایق ہے۔ خداوند کریم اسکو مقبول خلایق کرے آمین ثم آمین۔

دستخط حکیم محمد سید عزیز الرحمن عرف جبان صاحب ۱۴ ماہ صفر المظفر ۱۳۲۴ ہجری قدسی۔